




# أسرار القوة الذاتية

7 أسرار خاصة جداً لبناء قوتك الشخصية



د. إبراهيم الفقي



# أسرار القوة الذاتية

7 أسرار خاصة جداً لبناء قوتك الشخصية

د. إبراهيم الفقي





د. إبراهيم الفقي

تأليف

أحمد علي شرجي

ahmad@ebdaaco.com

مدير المشروع

د. مصطفى أبوسعد

mostafabac@hotmail.com

تدقيق وتقنين  
النسخة العربية

ميسون عبدالرحمن النحلاوي  
نعمت صناديقي

ترجمة وتعريب

أنس عبدالله سالم

anas@ebdaa.ws

المراجعة والتدقيق

خديجة عصمت العتريس

kh@ebdaastore.com

تصميم وإخراج

خديجة عصمت العتريس

kh@ebdaastore.com

الإخراج الإلكتروني

الناشر

شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع - الكويت

جميع الحقوق محفوظة للناشر (شركة الإبداع الفكري)

e-mail: info@ebdaastore.com - www.ebdaastore.com

هاتف: 22404854 - 22404883 - فاكس: 22404852

ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت



الإبداع الفكري

**المقدمة .. أنت أقوى مما تتوقع !!**

- 5 ..... بداخلنا ذهب
- 7 ..... اكتشف أعماقك .. هناك يكمن عملاق ذهبي

**السر الأول .. قوة المعرفة (الإدراك)**

- 10 ..... مقدمة
- 12 ..... الفرع الأول: الإدراك الداخلي
- 15 ..... الفرع الثاني: الإدراك الخارجي
- 16 ..... الألم والمتعة
- 18 ..... كيف يؤثر الألم والمتعة على جميع نواحي حياتنا ؟
- 24 ..... تأثير الألم والمتعة على النجاح
- 25 ..... تأكيدات الإيجابية
- 25 ..... فح الاستفهام
- 26 ..... لماذا أنا ؟؟
- 27 ..... الأسئلة المهمة
- 28 ..... الأبعاد السبعة لحياة متوازنة
- 32 ..... تدريب .. ضع خطة لحياتك
- 33 ..... تذكر



35	..... مقدمة
36	..... الأسئلة المهمة
37	..... همسة في أذنك
37	..... مبادئ قوة الغاية
38	..... (١) الأحلام
39	..... حتى يتحقق الحلم
40	..... قائمة أحلامي
40	..... أسئلة مهمة
41	..... (٢) الفكرة
42	..... برمج أحلامك
43	..... (٣) الأمل
45	..... (٤) الرغبة
47	..... (٥) الاعتقاد
48	..... تذكر

50	..... مقدمة
51	..... الإيمان في ثلاث
52	..... الاعتقاد مقابل الإيمان
52	..... ما هو الإيمان ؟
54	..... (١) الإيمان بالله
55	..... كيف تستطيع أن تطور إيمانك بالله ؟
56	..... (٢) الإيمان بالذات

58	..... "بروس لي" آمن بذاته
59	..... كيف تطور إيمانك بنفسك ؟
61	..... نموذج لتطوير إيمانك في نفسك
62	..... (٣) الإيمان بالآخر
65	..... استراتيجية قوة الإيمان
65	..... في الإيمان بالله
65	..... في الإيمان بنفسك
66	..... في الإيمان بالآخرين

## السر الرابع .. قوة الحب

68	..... مقدمة
70	..... المكونات الثلاث لقوة الحب
71	..... (١) قوة التسامح
74	..... المفاهيم الخاطئة حول التسامح
76	..... ما هو التسامح ؟؟
78	..... الأهمية الكبيرة للتسامح
80	..... كيف تسامح
82	..... كيفية التغلب على الأفكار السلبية التي يمكن أن تنشأ مستقبلاً .....
83	..... مسارات تبين عملية التسامح
87	..... كيف تتخلص من العاطفة السلبية
89	..... (٢) قوة المحبة
96	..... دعائم الحب المطلق
97	..... الدعامة الأولى: محبة الله
98	..... - اقترّب أكثر من ربك
99	..... - معادلة تساعدك في التقرب من الله

98	..... - اقترِب أكثر من ربك
99	..... - معادلة تساعدك في التقرب من الله
101	..... الدعامة الثانية: أحب نفسك
103	..... أفكار لكي تقبل وتحب نفسك دون شروط
107	..... الدعامة الثالثة: محبة والديك
113	..... الدعامة الرابعة: محبة أسرتك
115	..... نموذج للسيطرة على إدراكك الحسي
116	..... الدعامة الخامسة: محبة أولادنا
118	..... - الاحتياجات الرئيسية للأولاد
119	..... - ماذا يحدث عندما لا يشعر الأولاد بالحب؟
120	..... - سبعة أمور يجب أن تتحاشاها عندما تربي أولادك
121	..... - عشرة مهارات لتحسين العلاقة مع الأبناء
123	..... الدعامة السادسة: حب العمل
126	..... - كيف تتجنب الأشياء التي تسبب فقدان الحماس والمتعة ...
127	..... - عشرة طرق تساعدك لتكون سعيداً في عملك
129	..... الدعامة السابعة: محبة الجميع
130	..... - أشياء يجب تجنبها
131	..... - أشياء يجب القيام بها
134	..... (٢) قوة العطاء
138	..... مجالات العطاء المطلق
138	..... ١. عطاء المال
143	..... ٢. عطاء الوقت
147	..... ٣. عطاء المعرفة
151	..... ٤. عطاء الموقف
155	..... تذكر



157	..... مقدمة
159	..... أمثلة لتأثير أنواع الطاقة في حياتك
162	..... الأساس الجوهري للطاقة البشرية
162	..... الطاقة الجماعية
162	..... كيف تحافظ وتفهم طاقتك الإيجابية الجماعية؟
163	..... متى تفقد الطاقة الجماعية؟
164	..... كيف يمكن تعزيز الطاقة الجماعية؟
165	..... طاقة العلاقات الإنسانية
165	..... متى تفقد طاقتك في العلاقات؟
165	..... كيف تحافظ على طاقتك وتدعمها في طاقة العلاقات؟
166	..... طاقة العقل (الطاقة الذهنية)
166	..... متى تفقد طاقتك في العقل؟
166	..... الطريقة التي تجعلك تحتفظ بطاقتك العقلية وتدعمها
167	..... طاقة العواطف
167	..... متى تفقد الطاقة في طاقة العواطف؟
167	..... كيف تحافظ على الطاقة العاطفية؟
168	..... طاقة الإرادة
168	..... متى تفقد طاقة قوة الإرادة؟
168	..... كيف تحافظ على طاقة الإرادة؟
169	..... طاقة قوة العقل
169	..... متى تفقد طاقة قوة العقل؟
169	..... أشياء يمكنك القيام بها لدعم طاقتك في قوة العقل
170	..... طاقة الروح
171	..... متى تفقد طاقتك الروحية؟
171	..... كيف تقوي طاقتك الكلية؟
172	..... تمارين تقوية الطاقة



178	..... مقدمة
181	..... ما الذي يؤثر فعلياً على تركيزنا ؟
182	..... الاحتياجات الأساسية الأربعة للإنسان
183	..... الاحتياجات الأساسية يتأثر بها التركيز
187	..... العملية العقلية
188	..... تجارب توضح كيف تؤثر أفكارك على عقلك وجسمك
190	..... كيفية الاستفادة من كل خطوة من العملية العقلية
200	..... ضبط العملية العقلية
202	..... المعادلة الأساسية لضبط العملية العقلية
202	..... ١. كن مسؤولاً بصورة كاملة عن حياتك
203	..... ٢. حدد هدفك
203	..... ٣. لا بد أن تزيد رغبتك من أجل تحقيق أهدافك
204	..... ٤. برمج عقلك من أجل التفكير بأهدافك
205	..... ٥. لا بد أن تدرك التفكير السلبي
205	..... ٦. درب عقلك على أن يكون هادئاً
207	..... ٧. روض عواطفك
207	..... ٨. تناول طعاماً صحياً ونظم الحمية لديك
208	..... ٩. استمر بالتدريب
208	..... تذكر

210	..... مقدمة
212	..... المبادئ الثلاثة الفعالة التي تدفعنا لتغيير قرارات حياتنا

212	المبادئ الثلاثة الفعالة التي تدفعنا لتغيير قرارات حياتنا .....
212	(١) الإحباط .....
214	(٢) الإلهام .....
217	(٣) الخوف .....
219	دورات موجات الدماغ الأربعة الرئيسية .....
219	(١) دورة موجة بيتا .....
220	(٢) دورة موجة ألفا .....
220	(٣) دورة موجة ثيتا .....
220	(٤) دورة موجة دلتا .....
221	مخطط يبين دورات أمواج العقل المختلفة .....
221	خطوات استراتيجية اتخاذ القرار .....
226	مخطط يوضح استراتيجية اتخاذ القرار .....
227	معادلة اتخاذ القرارات الفعالة .....
228	تذكر .....

## الخاتمة

231	مقدمة .....
233	مكونات السلام الداخلي .....
234	مسارات توضح الطريق إلى التنوير والسلام الداخلي .....
241	تذكر .....
241	وأخيراً كلمة من صديق .....

## كلمة شكر

أتوجه بالشكر والامتنان إلى الأشخاص الذين ساعدوني على إخراج هذا الكتاب إلى النور وأخص بالشكر زوجتي وشريكتي في العمل آمال الفقي ومساعدتي إيدا صادق على إخلاصهما وتفانيهما بالعمل.

وشكر خاص للأخ الدكتور مصطفى أبوسعد لإشرافه على المشروع، وللإخوة في شركة الإبداع الفكري على عملهم المتميز على الكتاب في الترجمة والتعريب وإعادة الصياغة، وكذلك للأخت خديجة عصمت على إخراجها المتميز.

د. إبراهيم الفقي



عميقاً داخل كل إنسان ..  
تقبع تلك القوى الكامنة ...  
قوى ستدهشه ..  
قوى لم يكن يحلم يوماً أنه يمتلكها ...  
قوى يمكن أن تقلب حياتك ..  
إذا ما أيقظتها ووضعها موضع الفعل ...

أوريزون سويت ماردن



## المقدمة ..

## أنت أقوى مما تتوقع !!

أنت قوي . أنت أقوى بكثير مما تتخيل .. إذا قبلت هذا المفهوم وبنيت عليه تصرفاتك وسلوكياتك، فستكون أكثر سعادة بكثير مما كنت عليه قبل أن تتبناه، ستكون قادراً على إنجاز أمور لم تكن تتوقع أن تنجزها ... سيصبح بمقدورك أن تنجز أي شيء تريده في الحياة ... عميقاً في داخلك تكمن القوى الذهبية بانتظار أن تكتشفها وتستخدمها، تماماً كما تحكي لنا قصة «بودا الذهبي».

## بداخلنا ذهب !!

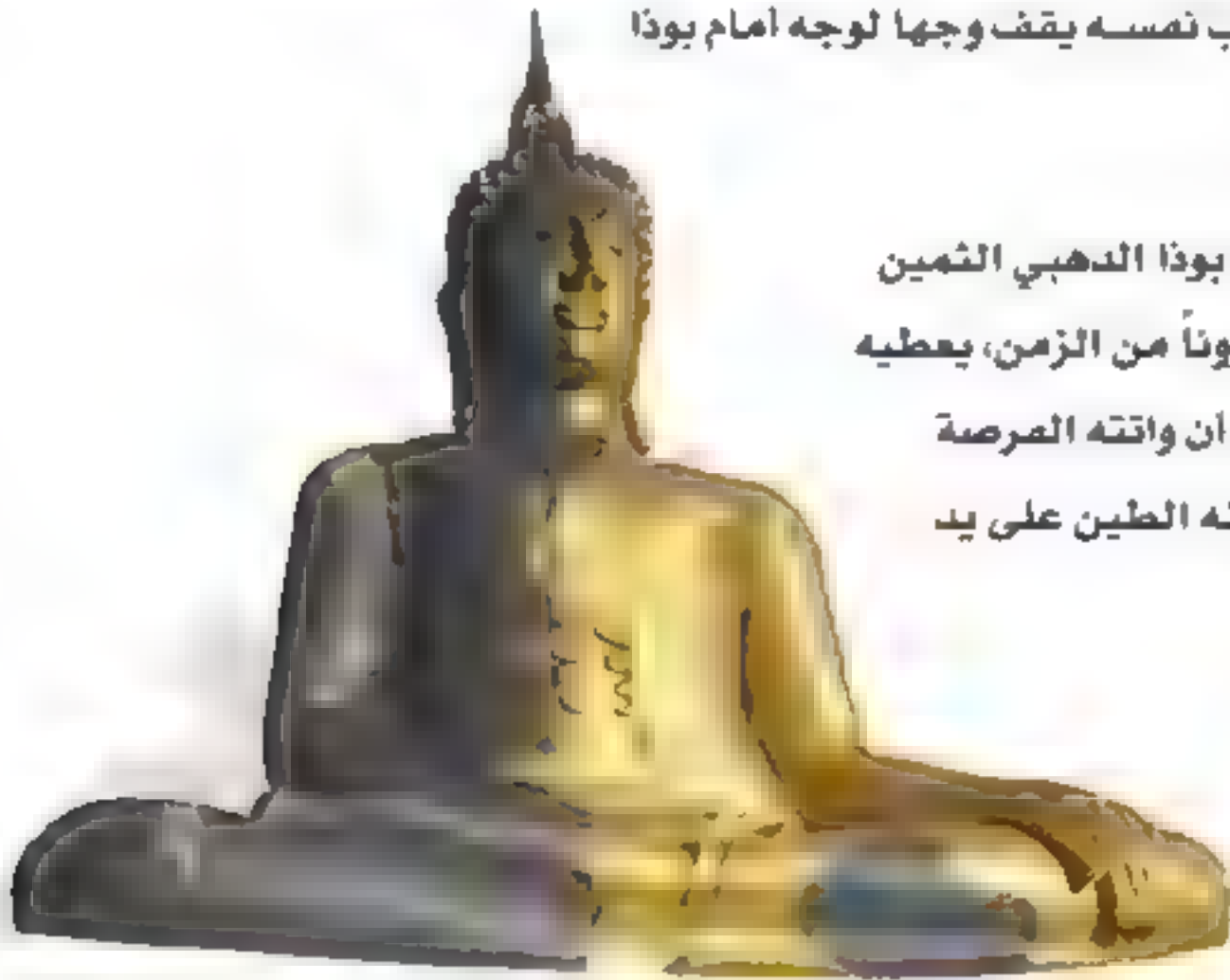
منذ مئات السنين تنأى إلى اسماع الرهبان السيامييين أن الجيش البورمي يعد للهجوم على الصين وتايلاند، وعندما تأكد الأمر، وأدرك الرهبان السيامييين أن مدينتهم معرضة للغزو لا محالة، قاموا بتعطية تماثيلهم الذهبي الثمين بطبقات من الطين الصلصالي لكي يبعدوه عن أعين العزاة .

للأسف قام البورميون بدمج جميع الرهبان السياسيين، ومات سر التمثال الذهبي معهم.. وفي أحد الأيام عام 1957، كان الرهبان البورميون في المعبد يقومون بنقل بوذا الطيني من معبدهم إلى مكان جديد .. كان الدير قد نُقل من مكانه بسبب اضطراب الحكومة إلى إزالة المبنى القديم لأن طريقاً سريعاً سيمر من المكان الذي يتواجد فيه، كان وزن التمثال ثقيلًا لدرجة أنه بدأ يتشقق عندما بدأت الرافعة بتحريكه، وزادت الأمطار المنهمرة بعزارة الأمر سوءاً...

قرر الكاهن الأكبر المسؤول عن سلامة التمثال إعادة التمثال إلى مكانه الأول خوفاً عليه من الأمطار المتساقطة. وفعلاً أعيد التمثال، في وقت متأخر من ليل ذلك اليوم عاد الكاهن الأكبر ليتفقد التمثال ويتأكد من أنه قد جف، سلط الكاهن ضوء الكشاف الذي كان يحمله في يده على التمثال، فلاحظ وميضاً يصدر عن أحد التشققات الطينية التي كانت تكسو التمثال، فاستغرب الأمر. اقترب من التمثال ليتحرى مصدر هذا الوميض فأحس أن هذا العلاف الطيني يغطي شيئاً، ذهب ليحضر إزميلاً ومطرقة من الدير وبدأ يزيل طبقات الطين، وما إن بدأ يزيل الطبقات الطينية حتى أخذ البريق الخفيف بالانتساع، وبعد ساعات من العمل وجد الراهب نفسه يقف وجهاً لوجه أمام بوذا

الذهبي!

بقي تمثال بوذا الذهبي الثمين  
مختفياً قروناً من الزمن، يعطيه  
الطين إلى أن واقته الفرصة  
وانكشف عنه الطين على يد  
أحدهم..





## خلاصة ..



**اكتشف أعماقك ... هناك يكمن عملاق ذهبي ..**  
تذكر، بودا الذهبي يشبهك ويشبهني ويشبه كل إنسان .

عميقاً في داخلنا عملاق ذهبي ينتظر أن يشع من خلالنا،  
إلا أن الكثير من الأفراد يسيرون في الحياة دون أدنى فكرة  
عن القوة الحقيقية التي يمتلكونها . هم يعيشون حياة  
أقل بكثير من مقدراتهم وامكانياتهم . والأسوأ أنهم  
يعتقدون أنهم فاشلون ولا أهمية لهم في هذه الحياة،  
بل وضعفاء . هم يعتقدون أن النجاح والسعادة أمران  
خارج نطاق سيطرتهم، هم يعتقدون أن حياتهم لا تعدو  
أن تكون ألماً مريباً وأنه ليس باستطاعتهم القيام بأي  
شيء لتغييرها...



**لا قد نسأل ، ولكنك لا تعرفني، أنت لا تعاني من المشاكل التي أعاني منها،**  
**أنت لا تعرف كيف تربيت، ولا تعرف كثيراً عن بيئتي..** نعم يمكنك أن تقول هذا،  
إلا أنه لسوء الحظ كلما قلت هذه العبارات كلما زدت من الطبقات الطينية التي  
تغطي جوهرك الذهبي.

دعني أعطيك فكرة عن القوة الذهبية التي تمتلكها. لديك عينان تؤهلاك لتمييز عشرة ملايين لون  
على الصور.. عندما طور إيدوين لاند آلة التصوير البديعة البولارويد، كانت مقدراتها محدودة، بالرغم من  
كوبها ثورة في عالم التقنيات، فلكن تطور لونا واحدا عليك أن تمضي ساعة كاملة، أما أنت فيمكنك تمييز  
10 ملايين لون في الحال.

أنت تفتح عينك وتعلقها في اليوم 17 000 مرة، وهذا يحمي عينك من الحفاف ويبقيها رطبة، وبذلك  
تبقى الرؤية لديك واضحة، يدق قلبك في اليوم 100 000 مرة ليضخ أكثر من 6 000 كوارت (ربع غالون) من  
الدم، لو أنك وصعت شبكة الأوعية الدموية التي تنقل الدم على شكل خط مستقيم موصول فستحصل  
على وعاء بطول 60 000 ميل.

لو وضعت كل عصلاتك معاً وجذبت باتجاه واحد فيمكنك أن تجذب 25 طناً. وكما يقول إيرل نايت أنغل في كتابه «القيادة في الميدان».. لو وصلت الطاقة التي تمتلكها إلى أحد البلدان، لتمكنت من توليد الكهرباء لمدة أسبوع كامل.. كل هذا يحدث عندك أوتوماتيكياً، حتى أنك غير مضطر للتفكير بهذا. كل هذا والكثير غيره، يحدث من خلال شيء متناه في الصغر وهو «الدماغ».

يقول الدكتور إيريك تشودلر من قسم التخدير في جامعة واشنطن: «يملك هذا الدماغ أكثر من 100 بليون خلية عصبية ولو أنك وضعت هذه الخلايا بشكل خط مستقيم متواصل فسيبلغ هذا الخط من الطول 100 كم، وإذا رغبت أن تقوم بعد هذه الخلايا واستعرضت كل خلية ثانية واحدة، فسيستغرق عد المجموعة 3171 سنة لعد 100 بليون خلية بمقدور الدماغ أن يستقبل 2 بليون معلومة في الثانية وأكثر من 60 000 فكرة في كل يوم. كل واحدة من هذه الأفكار أسرع من سرعة الضوء والتي تبلغ 180 000 ميل في الثانية».

لذلك عندما يقول أحدهم «لا أستطيع».. أقول: «الحقيقة هي أنك لا تريد، ولكنك تستطيع».. نعم أنت قوي جداً... في كل يوم نحن نكتشف شيئاً جديداً حول مدى قوتنا، أنا أعتقد جازماً أن كلا منا يمتلك القوة ليكون ما يريد ويصنع ما يشاء في الحياة عندما نقرر أن نزيل العبار عن العملاق الذهبي القابع في داخلنا.

## والآن دعني أسألك..

- ألم يحزن الوقت المناسب لتستخدم إمكانياتك الحقيقية في حدها الأعلى؟
- ألم يحزن الوقت لتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه؟
- ألم يحزن الوقت لطرد العواطف السلبية وتستشعر السعادة الحقيقية؟
- ألم يحزن الوقت لتحديث تعبيراً في حياتك وحياة من تحبهم؟
- ألم يحزن الوقت لتقول: «الحمد لله على جميع النعم التي أنعمها علي. أعدك يا الله أن أستخدمها بكل ما أوتيت من قوة»؟
- ألا تعتقد أن الوقت قد حان؟



انضم إلي في هذه الرحلة الرائعة، الرحلة التي غيرت مجرى حياتي وحياة الآلاف من الأشخاص الذين شاركتهم معرفتي. رحلة اكتشاف العملاق الذهبي. رحلة اكتشاف أسرار القوة الذاتية Secrets Of Personal Power.

# السر الأول

قوة المعرفة (الإدراك)

«اعرف نفسك»

«KNOW YOURSELF»

سقراط Socrates



## السر الأول

## (الإدراك) - المعرفة

## THE POWER OF AWARENESS

أراد شاب أن يتعلم فن القتال بالسيف، تسلق جبلا شاهقا من جبال الصين حيث يعيش أحد المعلمين المشهورين بهذا الفن من فنون القتال، والذي تقاعد ليعيش بعيدا بقية سنوات حياته على قمة الجبل. وبعد حوار طويل، وافق المعلم في النهاية على تعليم الشاب. كانت البداية أن طلب المعلم من الشاب أن يقوم بقطع الأخشاب، وتعشيب الحديقة، وتنظيف المنزل، وجلب الماء من البئر وأداء كافة المهام المعيشية اليومية. مرت الأيام ولم يعد المعلم شيئا من برنامج الشاب اليومي فمل الشاب من تأدية دور الخادم للرجل العجوز دون أن يتعلم شيئا عن فن القتال بالسيف. وذات يوم اقترب من الأستاذ وسأله عن العلم الذي أتى من أجله. استمع المعلم لحديث الشاب، ثم طلب منه أن يعود لمزاولة أعماله.

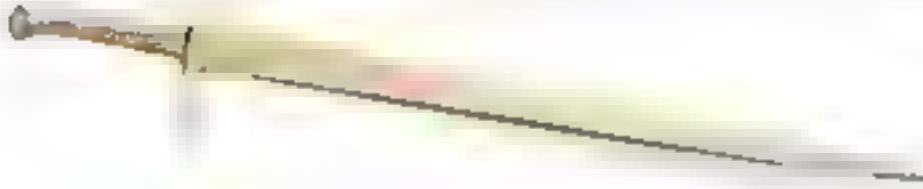
في أحد الأيام، وبينما كان الشاب يطهو الأرز، ظهر الأستاذ فجأة من خلفه وصره بسيف خشبي على كتفه، ثم اختفى فجأة أيضا دون أن ينبس ببنت شفة.

لم يمض وقت طويل، عندما ظهر المعلم فجأة وراء الشاب بينما كان منهمكا في كنس الأرض غير مدرك لما حوله. ضرب الشاب بالسيف الخشبي من خلفه ثم اختفى بسرعة البرق.

استمر العجوز يكرر تصرفه هذا طوال النهار. مهما كان العمل الذي كان يزاوله الشاب فهو لم يكن مرتاحا وهو يعلم أن سيده سيظهر وراءه في أي لحظة ويصره بالسيف الخشبي. ومع مرور الوقت، بدأت تتطور لدى الشاب مهارة الشعور بحركة المعلم وإيقافه عند اللحظة المناسبة مهما كانت الزاوية التي قد يظهر منها.



علم الشاب أنه تعلم شيئاً قيماً وشعر برغبة جامحة في الاستمرار في التعلم، وفي صباح أحد الأيام، وبينما كان الأستاذ مشغولاً بتحضير وجبة من الخضار، تناول الشاب عصا غليظة وحاول أن يقوم بها قام به معلمه، إلا أنه تصابى برد المعلم للضربة عندما فاجأها من الخلف. فقد تناول المعلم عصا وعاء الطبخ والتف حول الشاب مستخدماً العطاء درعاً واقياً ليصد به ضربة الشاب.



انحنى الشاب لمعلمه باحترام وسأله: «سيدي، هل يمكن أن تحبرني عن الحكمة من هذه الدروس؟» أجاب المعلم: «الإدراك... المعرفة»

### وماذا يعني هذا ..؟



عندما طلبت منك أن تقوم بالأعمال المنزلية، كان ذلك لمساعدتك في إدراك أن هناك شيئاً ما يحتاج إلى تغيير، وعندما هاجمتك فجأة بالسيف الحشبي، أمكنك أن تطور مهارة الإدراك لديك بعض النظر عن الجهة التي أظهر لك منها، فأصبح بإمكانك أن تتعرف على مكاني وتستوقعني في أي لحظة أظهر لك فيها.. أصبحت مدركاً تماماً للمحيط حولك إلى درجة تطوير الشجاعة - وشجاعتك تحديداً تمكنت من تطويرها بنفسك، قررت أن تهاجمني، ولاحظت كيف تصديت لهجمتك بسرعة، ها أنت أيها الشاب قد تعلمت سر قوة المعلم العظيم: قوة الإدراك.

أنت أيضاً يمكنك أن تصبح واعياً ومدركاً لما يدور حولك، لمجريات حياتك.. عندما تصبح مدركاً لنقاط القوة ونقاط الضعف لديك.. يمكنك أن تقوم بجميع التعديلات اللازمة لتعيش حياة أكثر سعادة وأكثر وفرة

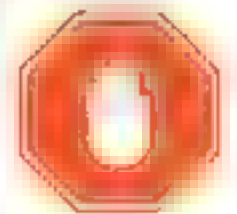
إن إدراكك للمكان الذي تمف فيه هو الخطوة الأولى في مسيرتك نحو الهدف الذي تشده كما يقول  
برهان السكوني «لو لم نكن نعرف مكاننا، لن نعرف ما نريد، ولن نعرف كيف نحصل عليه».

وسنرى على سبيل ما هو الموقع الذي تحتله في حياتك؟ كيف هو وضعك  
الصحي؟ كيف حال جسمك؟ ما هو شكل علاقاتك؟ كيف هو مدخولك؟ هل  
تستخدم إمكانياتك كما تحب أن تستخدمها فعلاً؟ هل تستخدم وقتك،  
وطاقتك، ومقدراتك كما يجب؟ ما هي مخاوفك، وما الذي يقلبك؟  
هل أنت منفتح على الأفكار الجديدة والتغيير؟ ماذا عن صلتك بالله؟  
هل تؤدي صلواتك اليومية؟ متى كانت المرة الأخيرة التي شكرت فيها  
الله على النعم التي أسبغها عليك والتي لا تحصى؟ متى كانت آخر مرة  
قدمت فيها يد المساعدة إلى أحدهم؟ هل أنت سعيد حقاً؟

أن الجواب على هذه الأسئلة يحتاج إلى الكثير من الشجاعة،  
إلا أن مواجهة الحقائق ووعينا لـ: من نكون، وماذا لكون، وأين  
نقف، تعتبر نقلة قوية باتجاه الصحة وفتح الأبواب للولوج  
إلى المكان الذي نرغب أن نكون فيه

حمدنا  
نعلم.

لحظة..



والآن دعني أذهب معك إلى أبعد من ذلك؛ إلى فرعين رئيسيين من الإدراك:

### الفرع الأول: الإدراك الداخلي

الإدراك الداخلي هو أن تكون على وعي تام بما يحدث داخلك: أفكارك، معتقداتك، عواطفك، وقيمك،  
ما يثير غضبك وما يشعرك بالحب، رغباتك واحتياجاتك، عندما يكون وعيك الداخلي قوياً، فهذا يعني  
أنك واع لتصرفاتك المباشرة، لنوعية الأسئلة التي تطرحها على نفسك يومياً، والطريقة التي تعمم  
فيها المعلومات أو تحذفها، عندما تصبح مدركاً حقاً لما يحدث في داخلك وتبدأ بالتعبير، عندئذ تصبح  
قادراً على العيش حياة أكثر سعادة مما كنت تظن، أو حتى أكثر مما تطمح إليه.



## كن ذاتك ..



## يقول ديفيد فيسكوت :

إن الناس الذين يقولون إنهم لا يستطيعون أن يكونوا ذاتهم عادة ما يدعون أن شخصاً ما يحول بينهم وبين ذلك.

**كيف يمكن لذلك أن يكون حسيباً ؟ كيف يمكنك أن تكون أي شخص غير نفسك ؟**

من الممكن أن تتوقف عن كونك ذاتك في حالة خوفك من خوص مخاطرة ما، لكنك حينئذ سوف تصبح تحت وصاية أي شخص يقوم بحمايتك.

ولسوء الحظ، فإن الشخص الذي يقوم بحمايتك يتوقع منك أن تتصرف بالطريقة التي يرى أن عليك التصرف بها، بعبارة أخرى بالطريقة التي قام ذلك الشخص بإنقادك فقط كي تتبعها.

إذا كنت تخشى أن تكون ذاتك، فمن المحتمل أنك تحاف من فكرة أن تعني بنفسك أو أن تمسك بزمام أمورك دون تدخل خارجي.

إذا كنت تخشى أن تكون ذاتك، فمن المحتمل أنك تخشى إثارة غضبك، إنك تشعر بضرورة أن تصمر غضبك بداخلك، وألا فقد تعصب الشخص الذي تعتمد عليه في حمايتك ويقائك على قيد الحياة، أو تخشى حرمانك من مزايا شيء ما إن عبرت عن ذاتك.

عبر عن ذاتك

افعل ما تراه في صالحك

اعثر على حياتك  
وعشها بطريقة وإن  
لم تستطع التصرف  
تجاه مصلحتك القصوى،  
فإنك بكل تأكيد لن  
تستطيع أن تتصرف  
تجاه مصالح أي شخص  
آخر

إنني ذاتي

إنني فقط ذاتي

وأنا على يقين من أن ذاتي تكفيني

## الفرع الثاني: الإدراك الخارجي



الوعي الخارجي يعني أن تكون مدركاً  
للمحيط من حولك، في هذه الحالة أنت  
تري الناس، كيف يشعرون، كيف يصبحون  
مدركين لاحتياجاتهم، رغباتهم، وإراداتهم.

تصبح مدركاً لشرق الشمس وغروبها، للون السماء، لجمال

الفراشة، لرائحة الورد العطرة، لابتسامة الطفل الصغير . عندما

يكون إدراكك الخارجي قويا تشعر كأنك ترى الأشياء لأول مرة الوعي

الخارجي يجعلك تدرك أنه لا شيء في الحياة سيبقى ثابتاً، أن الليل

يأتي بعده النهار وأن النهار ينتهي مع ظلمة الليل، الفصول تتغير،

الطقس يتغير، أنت تتوقع التحديات وتحضر نفسك لمواجهتها،

أنت تدرك أن أمزجة الآخرين في قلب مستمر، تماماً كأني شيء آخر، وأنت تطور مهارة التعامل معهم

وتفهمهم في مختلف الظروف .. الإدراك الخارجي يعني أن تصبح مدركاً لكل ما تقول وتعمل، أن تخلق

التمييز في حياتك وفي حياة الآخرين.

**هل يمكنك أن تتخيل حياتك وأنت تجني حصيلة الوعي  
الداخلي والخارجي؟**

والآن دعني قدمك إلى العوالم التي يسكنها اند فعين الأساسية بكر انسان انهما

نحكممان بتصرفاتنا وافعالنا



## الألم والمتعة..



نحن كبشر مدفوعون بفوتين مهمتين: **الهما الحافز الأساسي لسلوكياتنا وتصرفاتنا، هاتان الفوتان هما الألم والمتعة.** نحن نبدل كل ما بوسعنا لنتجنب الألم، كما لدينا رغبة جامحة للحصول على المتعة في حياتنا.

صديقي مستسلم للألم والمتعة... يدخن!!  
اعطيك مثالا..

كان أحد أصدقائي مدخنا مدمنا، كان يدخن بمعدل ثلاث علب من السجائر في اليوم الواحد، في أحد الأيام زرته في مكتبه فلاحظت أنه يدخن السيجارة في عقب السيجارة فسألته:

- «هل تعرف كم تدخن؟»

- نعم اعرف، وأعرف أن هذا سيء لصحتي، وأنه يمكن أن يسبب لي السرطان

- سألته ما إذا كان قد فكر في يوم من الأيام أن يقلع عن التدخين فأجاب:

- عدة مرات، ولكن هذا كان مؤلما جدا!! .. أنا

أستمتع في التدخين.. السيجارة صديقتي .. هي تساعدني على التأقلم مع الحياة وضغوطها.

استمر في التدخين وأعدك بأن هذه العادة ستخلصك من ضغوط الحياة وإلى الأبد.

صديقي يعلم أن السيجارة سوف تقتله، ولكن لأنه وجد المتعة في التدخين والألم في الامتناع عنه قرر الاستمرار في التدخين، كان مستسلماً بالكامل للألم والمتعة اللتين كانتا تتحكمان فيه بشكل سلبي ...



## في نقلة أخرى ...

أردت أن أتعلم الإسبانية، سجلت في إحدى الدورات وانضمت لثلاثة دروس، ولكنني ما لبثت أن توقفت، هل تعرف لماذا؟ لأنني في البداية كنت أركز على المنع هي تكلم الإسبانية، وتسيطر علي فكرة الذهاب إلى أمريكا الجنوبية لإلقاء محاضراتي هناك بلغة القوم، كنت مدفوعاً بالرغبة في تحصيل المنفعة، بعد حضوري لدرسين، أدركت أنه يتوجب علي أن أقرأ وأدرس، شعرت أنه بإمكانني أن أستغل وقتي بطريقة أفضل، وبدلاً من أن أشعر بالآلم، ألم، إضاعة وقتي.. والنتيجة أنني توقفت عن الحضور.

## هل يبدو هذا مألوفاً لديك؟

هل مرت بك تجربة مشابهة؟ هل حدث أن اشتريت كتاباً ذات مرة، إلا أنه لم يتسنى لك قراءته؟ أو ربما قرأت بضع صفحات منه ولكنك لم تنهه؟ أو ربما قرأته كله ولكن لم تتمكن من تطبيق المعلومات التي قرأتها فيه؟



تقول الإحصائيات أن أقل من 10 % من الأفراد الذين يشترون كتباً أو أشرطة تسجيل يستخدمونها فعلاً - والباقي لا يستخدمونها، إلا يبدو هذا غريباً؟ يذهب الناس إلى محلات بيع الكتب، ويدفعون المال، ويصطحبون الكتب معهم إلى المنزل

وهم يعرفون أن المعلومات التي بداخلها تفيدهم، ومع ذلك لا يستخدمونها؟

الشيء ذاته يحدث مع الأدوات الرياضية. الناس يشترون الأدوات الرياضية، يفعلون ويستشارون من الوزن الزائد، فيقررون تخصيص أوزانهم ليتمتعوا بصحة أفضل، يبدأ أحدها باستخدام المعدات الرياضية يومياً ربما لمدة أسبوع أو أكثر. وفي الأسبوع التالي تبدأ فترات التدريب تتناقص إلى ثلاث مرات في الأسبوع، ثم إلى مرة واحدة في الأسبوع ثم تتوقف نهائياً... المدهش في الأمر، أننا بعد فترة، نشاهد دعاية تحارية على التلفاز مثلاً لجهاز رياضي جديد فتولد عندنا الرغبة من جديد، وبالتالي نطلب الجهاز بالبريد السريع، وبحماس نبدأ فترة تدريبية جديدة، ولكنها تتكرر بنفس الطريقة الأولى إلى أن ينتهي الأمر بالجهاز الجديد إلى جانب نظيره... الجهاز الأول.

د ب لا يقررون في شراء الأجهزة ولا يستخدمونها هل يبدو ذلك مألوفاً لديك؟

وجدت هذا ممتعاً فقررت أن أبحث وأستقصي، لأكتشف في النهاية لماذا نحن نقوم بما نقوم به ولماذا لا نفعل ما نريد أن نفعله؟ قد يقودك كل من الألم والمتعة إلى القيام بفعاليات تحذك، إلا أنهما يمكن أن يساعدك أيضاً على القيام بأفعال تطور من نوعية الحياة التي تحياها.

السر الأول: سر السعادة لا يكمن في ما نملك بل في ما نعيشه.

## أولاً- العلاقات ..

### لماذا يتزوج الناس؟

السبب غالباً هو أنهم يقرنون بين الزواج والشعور بالمتعة والسعادة لوجودهم مع شريك. هم يعتقدون أن الزواج سيحلب لهم السعادة، سيصبح لديهم اولاد، ويستمتعون بالشعور بالأمن ودفء الأسرة...



حسناً، ولماذا ينمصلون؟ تبدأ المشاكل مع بداية مواجهة الشريكين لتحديات من مختلف الأنواع، عندها يبدأ يتولد لديهما شعور الألم... ألم الوجود مع شريك، وتبدأ رؤاهم تنحصر بالمشكلات، فيزداد الشعور بالألم وتزداد الرغبة في عمل أي شيء للتخلص من ذلك الشريك، لذلك يقررا الانفصال.

### علاقة مؤلمة ... انفصال للأبد!!

في إحدى المرات، وبينما كنت ألقى إحدى محاضراتي حول النجاح في العلاقات الإنسانية، جاءني أحد الحاضرين، رجل في منتصف الأربعينات، وقال لي انه فقد كل رغبة في إجراء أي علاقة عاطفية بعد ذلك في حياته، وعندما سألته لماذا، قال لي: لأن علاقاته كانت مؤلمة جداً، لقد تزوجت ثلاث مرات وكنت أفشل في كل مرة، كانت كل ريجة تبدأ بشكل ممتاز، ولكن مع مرور الوقت يحدث شيء ما...



يتغير سلوك شريكتي، احمى شعوري بالتقدير والاحترام.. فنمرز الاتصال بهدوء لهذا السبب قررت أن لا أتزوج بعد الآن أبداً. إن هذا امر مؤلم جداً...

كما ترى، قصة هذا الرجل هي مثال من الحياة عن الطريقة التي يؤثر فيها كل من الألم والمتعة على حياة الإنسان وقراراته في أن يبقى على ارتباط مع احدهم، أو الاتصال عن آخر ..

جانب آخر من الحياة تؤثر فيه المتعة والألم تأثيراً كبيراً .. الصداقة ..

هل لديك صديق تحبه فعلاً؟ وتشعر بأذك مرتبط به؟ إنسان تتطلع إلى قضاء وقتك معه وأنت متأكد أنكما ستمضيان وقتاً ممتعاً سوياً؟ وفي احد الايام تتناقشان، تتعارضان، تختلفان على موضوع معين.. . أوريما اكتشفت أن هذا الصديق يتحدث عنك وراء ظهرك، فتقرر أن تقاطعه؟ هل حدث هذا لك في حين من الأحيان؟ لماذا يحدث هذا؟ كيف يتمكن صديق جيد أن يتخذ قراراً بإنهاء علاقة صداقة بهذه البساطة؟ الجواب من جديد .. الألم والمتعة.



عندما نشعر بالمتعة لوجودنا مع شخص من الأشخاص، نحاول بدل ما في وسعنا لنكون في صحبته؛ وفي المقابل عندما نستشعر الألم لوجودنا مع شخص ما نستخدم كل طاقتنا لتجنبه أو التخلص من صحبته.

جانب ثالث .. الثقافة ..

هل مريك شخص عمل جاهداً، ودرس بجد واجتهاد ليتم قبوله في فرع محدد يرغبه من فروع الجامعة، ولكن بعد شهر أو شهرين انتقل إلى فرع آخر؟

في إحدى المرات، في عيادتي في موبسريال، قابلت شاباً ينشد المساعدة لاتخاذ قرار مصيري في حياته. كان في العشرينيات من عمره، قال لي: «درست بجد واجتهاد لكي يتم قبولي في كلية القانون، كان حلمي أن أصبح محامياً لأتمكن من مساعدة الآخرين. وتم قبولي فعلاً، وكنت سعيداً جداً، إلا أنني وبعد أن بدأت دراستي، اكتشفت أن هذه الدراسة ليست هي ما كنت أطمح إليه، بدأت أتعب من الفصل، ولدهشة الجميع رسبت في السنة الأولى. ليس لأنني لم أكن ذكياً، بل لأنني لم أجد نفسي في هذا الفرع. شعرت أنه ليس لي.»

حاورته لمدة ساعتين، حاولت خلالها مساعدته على اكتشاف القيم التي يحملها وترتيبها، وفي النهاية وجد أن أفضل شيء بالنسبة له هو أن يدرس التجارة وإدارة الأعمال.. توجه الشاب فعلاً لدراسة الإدارة ومن اليوم الأول شعر أنه أصبح إنساناً عظيماً وانجز نتائج عظيمة أيضاً.

والآن هو يعمل مديراً في واحدة من الشركات الخمسمائة الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية.

مثال آخر عن قوة الألم والمتعة..

ماذا عن الأعمال؟

لماذا يبدأ بعض الناس عملاً جديداً، يشعرون بالعظمة والإثارة والحماس، ثم، وبعد وقت ليس بالطويل يقررون الانسحاب؟

لماذا يعمل البعض جاهداً ليفتح مطعماً، ثم لا يلبث أن يبيعه ليلتفت نحو مشروع آخر؟

شغل أحد أصدقائي منصب مدير فندق، كان حلمه أن يصبح مالكا لفندق صغير على شاطئ البحر. في النهاية تمكن من تحقيق حلمه، ولكن ما لبث أن باع حلمه - الفندق - بعد أقل من سنتين، وعندما سأله عن السبب، أجابني «لم أكن سعيداً في إدارة هذا العمل».

## مثال ثالث : ماذا عن الحمية الغذائية؟

لا بد وأن كل منا صادف صديقاً أو قريباً - إن لم يكن هو نفسه - ممن يخضعون أنفسهم إلى حمية غذائية لتخفيف الوزن- يجوعون أنفسهم، يتجنبون جميع أنواع الطعام التي يحبونها، ثم فجأة يتوقمون عن الحمية ويعود ورنهم لما كان عليه . لقد صادفت أشخاصاً يتبعون حمية المور - أي لا يأكلون إلا موزاً - ومنهم من يتبع حمية الدجاج، ومنهم حمية الماء .. فلا يأكلون سوى موزاً إلى أن يصبحوا قروداً بيضاء، ولا يأكلون سوى الدجاج الأبيض إلى أن يصبحوا أشبه بالدجاج منهم بالإنسان، ولا يتناولون شيئاً سوى الماء إلى أن يصبح مسكنهم الحمام...



أنت تسمع عن أحدهم يقول لك ، اندو بدينا، حسنا، سأجوع نفسي، وأمارس التمرينات الرياضية إلى أن أفقد وزني، ولكنهم وبعد فترة من الزمن يتوقف عن التمارين وعن الحمية بل وربما يزداد وزنه بعد أن يطلق لنفسه العنان. السبب من وراء ذلك هو أنهم يصنعون أنفسهم في تجربة الألم من خلال موقصهم أو بطرثهم السلبية تجاه أنفسهم، لذلك يعمل دماغهم وجسمهم على حد سواء بشكل معاكس لما يقهرون أنفسهم عليه إلى أن يعودوا إلى الطعام بشكل جنوني، يمكنك أن تكتشف الأشخاص الذين يتبعون الحمية بسرعة . إنهم أولئك الذين يأكلون بشكل مستمر!

## وفي النهاية، ماذا عن الحياة نفسها؟

هل شعرت في يوم من الأيام أن الحياة عظيمة وأنت سعيد تماماً إلى أن تقابل تحدياً من تحديات الحياة - سواء كان مشكلة مالية، أو علاقة شخصية، أو مشكلة في العمل - يُشعرك بأن الحياة هي ضدك؟ هناك من يقبل على الانتحار بسبب مبدئي المتعة والألم.. هم يقرنون بين جرعة الألم الكبيرة التي يعانونها وطريقة العيش التي يحيونها فيقررون الخروج منها بشكل كامل!



نفس الشيء يمكن تطبيقه على كل شيء في هذه الحياة. الناس يسعدون ويسرون عندما يشترون ثياباً غالية الثمن، سيارات فاخرة وبيوتاً فخمة. قد يشتري الرجل ربطة عنق فيرزاتشي بثلاثمائة دولار، وقد تشتري المرأة نظارات شمسية فقط لأنها بيير كاردان أولادي يشترون أحذية رياضية بقيمة 120 دولاراً للحداء لأنها ماركة بايك، أحبوها جداً لدرجة أنهم ناموا معها. لماذا هذه السلوكيات؟ الحواب ببساطة هو الألم والمتعة. أنت تتجنب الأمور التي تسبب لك الألم، وتسرع إلى ما يسبب لك المتعة.



كيف يمكننا أن نستثمر قوة الألم والمتعة بشكل إيجابي؟ الجواب هو أن نتعلم كيف نستخدمهم في تغيير الرابط بالألم link.



كيف تتصرف لو كنت ممن يغضبون بسرعة، وتريد تغيير هذا الطبع؟ اربط بين الألم وذلك الغضب. اكتب الآثار المترتبة على الغضب: القرحة، المرض، العزلة، ضياع الفرص، فقدان العائلة والأصدقاء...

والآن اقرأ هذه الآثار واستشعرها، اربط الألم مع هذه الآثار وراقب ماذا يحدث . أنا أضمن لك أنك لو نفذت هذا التمرين البسيط وربطت الألم بأي سلوك من السلوكيات، فإن دماغك سوف يتجنبها .. هل سمعت عن مدخن مدمن توقف عن التدخين فجأة؟ هل تعرف كيف يفعلون هذا؟ من خلال ربطهم الكثير من الألم بالتدخين لدرجة ينتمي معها أي شعور بالمتعة مع التدخين هم يبدوون يفكرون بالسلبيات التالية: الرائحة الكريهة، الطعام السيئ، للسيجارة، السعال، تطور السعال إلى مرض، وشعورهم بالعبودية لهذا الشيء التافه. هنا يقول الدماغ: كفى، لقد وصلتني الرسالة. توقف الآن..

أشياء كهذه تحدث لنا طوال الوقت .. على سبيل المثال، في يوم من الأيام ذهبت امرأة إلى أحد المطاعم الذي اعتادت على ارتياده، وطلبت وجبتها المفضلة. لسوء الحظ. وفي هذا اليوم بالذات كانت رائحة الطعام سيئة، ومما زاد الطين بلة أن المرأة وجدت ذبابة في طبقها، كانت هذه المرة الأخيرة التي تتناول فيها هذه السيدة هذا النوع من الطعام.

بالمعاسية، لقد عرف المعلنون أسرار المتعة والألم، وطبقوها علينا لسنوات عديدة، في أقل من (6) ثانية يقومون بربط عواطف المتعة لدينا بمنتجاتهم ومشاعر الألم بعدم القدرة على اقتنائه، سأعطيك مثالا. دعاية البامبرز. نرى امرأة تحول في المنزل من غرفة لأخرى بتوتر وقلق، طفلها يبكي بشدة لأنه مبلل، وبالرغم من قيامها بتبديل فوطه الرضيع، إلا أنه ظل يبكي... لأنها استخدمت فوط سيئة الامتصاص، بدت الوالدة حزينة جدا، تنتظر من يمد لها يد المساعدة، وفجأة ظهرت إحدى جاراتها في المشهد وأخبرتها عن «بامبرز» الرائعة في جميع حصانصها، أسرع الأم إلى الصيدلية لتشتري بامبرز وعادت إلى المنزل بسرعة، بعد ذلك يرى الطفل وهو يضحك بصوت طموحي عذب .. الأم تلتفت على صديقتها وقد اغرورقت عيناها بالدموع وهي تحتضن طفلها السعيد لتشكرها ممتنة، فتقول لها صديقتها: لا تشكريني، اشكري بامبرز، أولئك الذين يهتمون....

أنا نفسي شعرت بالحماسة لشراء بامبرز عندما رايت هذا الإعلان التجاري!!

**المعلنون يعتمدون على عنصر الألم  
والمتعة لجعلونا نشترى منتجاتهم**

## نانسي إل لير والمتعة على الألم

والآن دعنا نرى كيف يؤثر الألم والمتعة على النجاح. في يوم من الأيام طرد لي لايكوكا Lee Lacocca من شركة فورد. في لحظات الألم قال لنفسه «في يوم من الأيام سأكون أكبر من فورد». في ذلك الوقت كانت كرايزلر تمر بمشاكل مالية معقدة. قبل لايكوكا التحدي ودخل كرايزلر في هذه الأزمة لينقل كرايزلر إلى امبراطورية من أكبر امبراطوريات الصناعة الأمريكية. التي وضعت فورد في وضع حرج. لقد دفعه الشعور بالألم للعمل من أجل تحقيق الهدف الذي رسمه لنفسه.



والآن كيف يمكننا أن نستخدم هذه القوة لصالحنا؟ الخطوة الأولى هو أن نستفيد من الإدراك Awareness. لاحظ أين تركّز، سيطر على تركيزك، استخدمه لتربط الألم بالأمور التي لا ترغب بها في حياتك، والمتعة بالأمور التي ترغب بها.

افترض أنك تحمل سيجارة في يدك، وأنت تهتم في تدخينها. لاحظ شعورك تجاهها، وقم بتغيير شعور المتعة إلى شعور بالألم. اربط شعور الألم بهذه السيجارة وقام في هذا الاتجاه إلى أن تحصل على النتائج التي تريدها. طبق هذا في كل مجال من مجالات الحياة .. لو كنت تريد أن تتصل بصديق ووجدت نفسك مترددا في إجراء الاتصال، فما عليك إلا أن تعبر تركيزك. راقب شعورك، واربط الألم بعدم إجرائك للاتصال .. تذكر متعة الكلام معه بشكل خاص ومتعة الكلام مع صديق بشكل عام .. بهذه الطريقة أنت تبدأ باستخدام الألم والمتعة وتسخيرهما لصالحك عوضا من تركهما يسيرانك.

إذا كان هناك شيء تريد أن تقوم به ولكنك لم تقم به، أو شيء قممت به ووددت لو أنك لم تقم به، حاول أن تدرك كيف تربط الألم والمتعة بهذا العمل ثم قم بالتعبير .. الفكرة هي أن تتعلم كيف تربط الألم والمتعة بأعمالك.

كتب لي دكتور سيسيل بولف «صمت هذا العصر والمهم به هم كتب ونامه تحوّل لصنع لي ستحضر عليه بـ صمت هذا العصر . وناه هم ه كن محدد و بصل . كن تبدأ بالقول: «سأكتب...»

## تأكيداتي الإيجابية..



مثال:

صحة جيدة.



المزيد من الطاقة.



سأكتسب

المزيد من الحب، وهكذا...



**بد النور** وكى على علم بالطريقة التي ستستخدم فيها الألم والمتعة في مجريات حياتك، وضع ذلك موضع التنفيذ لما يصب في مصلحتك. افعل هذا وستجد نفسك تتقدم في طريقك نحو تحقيق العظمة. سيبدأ العملاق الذي بداخلك بالتوهج وإضفاء المزيد من المتعة على كل جانب من جوانب حياتك.



## فخ الاستفهام..



والآن سوف أدخل معك إلى مفهوم جديد أطلق عليه «فخ الاستفهام». عندما تستخدم هذا المفهوم بشكل ملائم، تقودك الأسئلة نحو تحقيق أهدافك وتربطك بالمتعة، ولكن عندما لا تستخدمه بشكل مناسب، فقد يعوقك عن التصرف، ويربطك بالألم.. في الحقيقة، إن نوعية الأسئلة التي توجهها لنفسك يومياً تلعب دوراً هاماً في تحديد سلوكياتك ونوعية حياتك.



## لماذا أنا؟

هل سمعت ذات مرة أحدهم يقول: «لماذا أنا؟ لماذا يحدث هذا لي أنا تحديداً؟ لماذا لا يفهمونني؟» أراهن على أنك قابلت ذلك الإنسان، لا بل وربما تكون أنت نفسك قد قلت هذه العبارات في مناسبات مختلفة .. هذه الأسئلة، للأسف تجعل الدماغ يركز على المشكلة فقط وليس على الحل.



عندما يرغب أحدهم في تخفيف وزنه ويسأل: لماذا أنا بدين؟ فإن دماغه يعطيه الجواب على: «لماذا هو بدين» لا أكثر ولا أقل، وهذا ببساطة يسبب له المزيد من الألم، ولكن لو أنه أصبح عارفاً بنوعية الأسئلة التي يجب أن يوجهها لنفسه، وقام بتغييرها إلى نوعية أفضل، فإن دماغه سيتبع الإرشادات ويزوده بإجابات أفضل.

لذلك، عوضاً عن أن يسأل ذلك الرجل نفسه «لماذا أنا بدين؟» قد يغير السؤال إلى: «ماذا علي أن أفعل لأخفف من وزني؟» هنا يبدأ عقله يعطيه بعض الأفكار الجيدة مثل: راجع طبيبك من أجل إجراء فحص شامل، التحق بمعهد مشهور لتخفيف الوزن، التحق بنادي رياضي وتعرف على أنماط جيدة من الأشخاص، نظم عادات الطعام ...

هل لاحظت ما حدث؟ السؤال الفخ يسبب الألم للرجل، ويمنعه من فعل ما يرغب في فعله، ولكن عندما يصبح على دراية بذلك، ويبدأ باستخدام أسئلة من نوعية أفضل، سيجد حلولاً تساعد على التحرك نحو إنجاز هدفه. لذلك كان من المهم بالنسبة لك أن تكون على دراية بنوعية الأسئلة التي توجهها لنفسك كل يوم. تذكر، هذا ما نعمله جميعاً، نحن نوجه الأسئلة لعقولنا بشكل مستمر، في بعض الأحيان نفكر فيها فقط، وفي أحيان أخرى نتلفظ بها بصوت مسموع، وربما نلقيها على شكل جملة تقريرية، كأن تقول إحداهن في نفسها: «أنا فاشلة». عندها سيعمل عقلها في تقديم كافة الأسباب التي تجعل منها امرأة فاشلة، أما إذا طُننت لسلبية هذا التفكير وبدلت السؤال بسؤال آخر «كيف يمكن أن أكون أكثر نجاحاً؟» فإن عقلها سيقودها لتقديم إجابات يمكنها أن تستخدمها في تحركها نحو النجاح.

## الأسئلة المهمة ..



والآن أنا أريدك أن تفكر بثلاثة أشياء تريد أن تقوم بها أو تريد أن تكونها، ولكنك لم تتمكن من إنجازها.



اكتب أسئلة «ماذا؟» السلبية التي تسألها لنفسك في مجال الأهداف الثلاث التي رسمتها لنفسك.

على سبيل المثال، قد تكتب «ماذا أجادل دائماً مع أصدقائي؟»، والآن استبدل السؤال بسؤال «ماذا؟» قد يبدو سؤالك الجديد كما يلي: «ماذا بإمكانني أن أفعل لأكون أكثر تفاعلاً وتعاوناً مع زملائي؟» لاحظ الاختلاف بين الإجابات التي سيقدمها لك عقلك، ولاحظ تفاوت الشعور لديك.

ابدأ اليوم .. انتبه، وتكن على دراية بنوعية الأسئلة التي تسألها لنفسك. تفاد فخ الاستفهام أو السؤال، وقم بتعبير صيغة الأسئلة التي تخطر على بالك إلى صيغة أكثر قوة تساعدك على تحقيق أهدافك، عندما تفعل ذلك ستشعر بأنك تسيطر على حياتك بشكل أفضل. ستكون مهيناً للاستمرار في رحلتك مع قوة المعرفة أو قوة الوعي ومستعداً لاكتشاف ما أطلقت عليه «**اللعنة السبعة لحياه متوارية**».

## «الأبعاد السبعة لحياة مواربه»..

حان الوقت لتعرف مكانك الحقيقي في كل بعد من أبعاد الحياة السبع، لأنك بتطوير هذه الأبعاد يمكنك أن تعيش حياة متوازنة بعيدة عن القيود والعواطف السلبية.

الروحاني

الصحي

الشخصي

المالي

العائلي

الاجتماعي

المهني

## البعد الاول هو البعد الروحاني ..

### اسأل نفسك:

- ما هو موقعي في حياتي الروحانية ؟
- كيف هي علاقتي مع ربي ؟
- ما الخير الذي اعمله الآن والذي يقربني من الله ؟
- هل اساعد الفقراء بكل طريقة ممكنة ؟
- هل اصلي يومياً، وكثيراً ؟
- هل اقوم بالتأمل لأريح جسمي وعقلي ؟

## البعد الثاني هو البعد الصحي ..

### اسأل نفسك:

- كيف هو وضعي الصحي بشكل عام ؟
- ماذا عن وزني: هل أنا سعيد بوزني أم أنني أريد أن أفقد شيئاً منه، أو أزيد عليه ؟
- كيف هي عاداتي الغذائية؟ هل أتناول طعاماً صحياً – الكثير من السلطة.
- هل أشرب كفايتي من الماء يومياً ؟
- هل أمارس الرياضة يومياً ؟
- هل أقوم بالرياضة المشي الممتعة بشكل مستمر ؟
- هل أحتفظ بأفكار صحية في عقلي ؟





## البعد الثالث البعد الشخصي ..

### اسأل نفسك:

- كيف هي حياتي الشخصية؟ هل أحب نفسي؟ هل أقبل نفسي؟
- هل لدي هوايات خاصة تشغلني وتساعدني على الاسترخاء المكثري؟
- متى كانت آخر مرة أخذت فيها إجازة؟
- هل أحب القراءة؟ متى كانت آخر مرة قرأت فيها كتاباً؟



## البعد الرابع العائلي ..

### إذا كنت متزوجاً اسأل نفسك:

- هل أنا سعيد؟ هل أعيش حياة جيدة مع شريكي، أم أن حياتي معه ليست أكثر من معركة مستمرة؟
- كيف هي علاقتي مع أطفالي؟

## البعد الخامس الاجتماعي ..

### اسأل نفسك:

- كيف أستخدم أيام انقطاعي عن العمل؟ هل أستفيد منها في الاسترخاء، أو في زيارة أصدقائي، أو أستمّر في العمل؟
- كيف هي علاقاتي بأصدقائي؟ هل أدعوهم من وقت لآخر؟ هل يقابلون دعوتي بدعوة مثلها؟



## البعد السادس المهني ..



### اسأل نفسك:

- كيف هو وضعي في العمل؟ هل أحب عملي وأستمتع به، أم أنني أنتظر أول فرصة سانحة لأتركه والتحق بغيره؟
- هل أريد أن أبدأ عملي الخاص؟
- كيف هي علاقتي مع مديري ومع زملائي في العمل؟
- ما هي الجهود التي أبدتها في سبيل تحسين أدائي؟
- متى كانت آخر مرة حضرت فيها دورة تدريبية، أو حلقة بحث، أو استمعت إلى برنامج صوتي، أو قرأت كتاباً جيداً؟
- كيف استثمر وقتي؟ هل أنا منظم؟



## البعد السابع المالي ..



### اسأل نفسك:

- كيف هو أدائي المالي؟
- هل أكسب ما يكفي من المال؟
- كم من المال أريد أن يكون دخلي؟
- هل لدي أية استثمارات؟
- هل لدي مدخرات؟
- كيف أنفق أموالي؟



عندما تلقي على نفسك هذه الأسئلة، تكون قد أنجزت نسخة مكتوبة عن مخطط حياتك برمتها. هذه الأسئلة ترسم لك صورة عن شخصيتك فتعرف من خلالها من تكون ، يصبح لديك فكرة واضحة عن مواردك وكيف تستخدمها، وعن التحديات التي تواجهك وكيف تتعامل معها ، هذا يمنح أمامك بوابات الفرص في عقلك، ويدفعك لتكون الشخص الذي طالما كنت تريد أن تكونه.

**فكما يقول الكاتب نابليون هيل : «قد تكون فرصتك الكبيرة في المكان الذي تتواجد فيه الآن»**

### تدريب : ضع خطة حياتك ..

والآن إليك هذا التدريب .. افتح صفحة في ملف على حاسوبك لكل بعد من أبعاد حياتك السبع .. على الصفحة الأولى وتحت عنوان «الروحاني» اكتب تفاصيل موقعك الآن في البعد الروحاني .. تابع هكذا مع كل بعد من الأبعاد السبع.

من خلال هذا التدريب أنت تضع نفسك الآن بين أفضل المفكرين في العالم.

هل تريد فعلاً ... ؟

بالحسن والكلم السامع هل تريد أن تكون سعيداً حقاً؟ هل تريد أن تحوز على علاقات أفضل، وتصبح متواصلاً ممتازاً، وشخصاً مستقلاً مادياً؟ إذا كان جوابك نعم، وأنا متأكد أنه كذلك - قم بهذا التمرين .. اربط الألم بعدم النجاح، والمتعة بالنجاح، وجه جميع أفكارك والأسئلة الإيجابية لمساعدتك لتحقيق الأفضل.

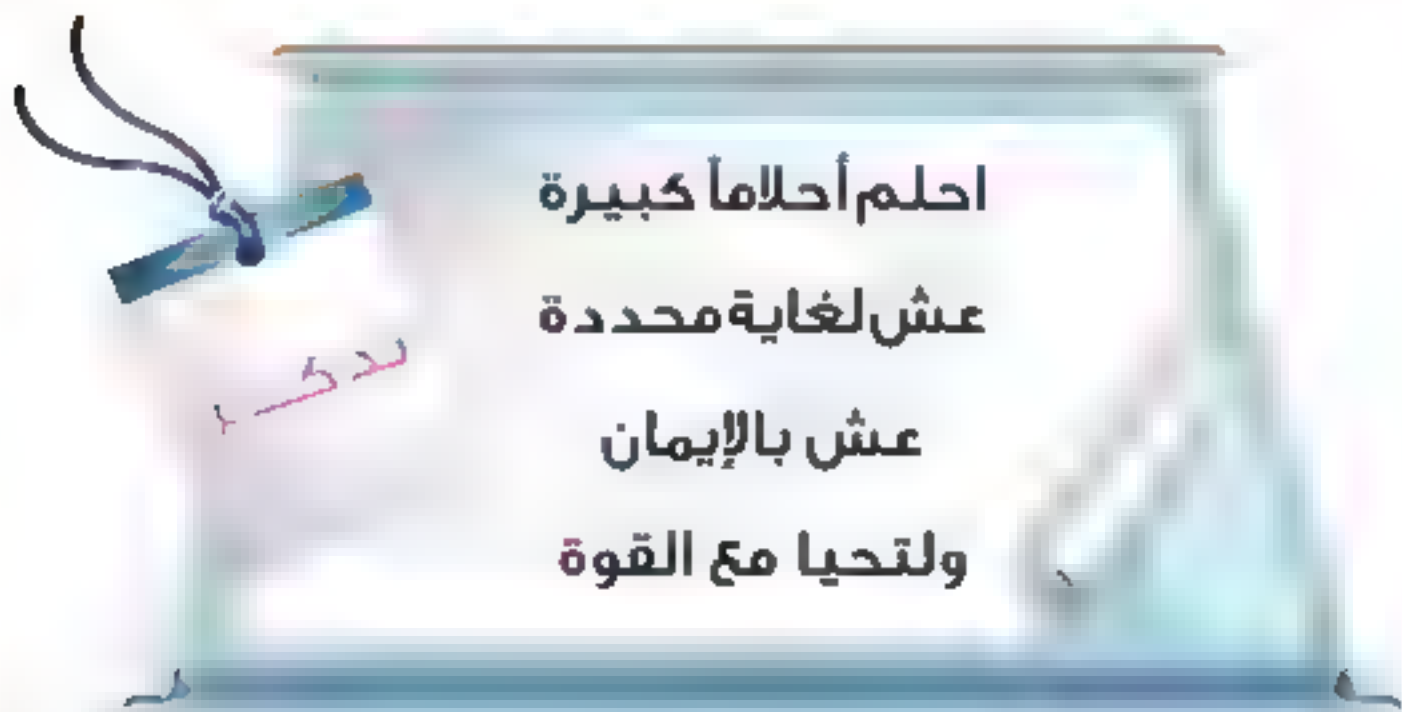
??

أنا متأكد أنك عندما تقوم بهذا التمرين، فإنك ستشعر بمستوى عالٍ من التحفيز الذاتي، والعيش بنوعية الحياة التي تستحقها فعلاً .. أنت ستتهز العملاق الذهبي الذي في داخلك ليصف بطوله الممتد، بينما تسير في طريقك نحو الأفضل.

وكما ترى، فإن المعرفة والوعي هي القوة الحقيقية .. عندما تكون واعياً تماماً للسبب الذي يكمن وراء تصرفاتك، ومن هو الذي يواجه حياتك، فستكون مهيناً بشكل أفضل لمواجهة تحديات الحياة .. سيتطور لديك حس مهارات سيادة الموقف، تماماً مثل «سيد السيف»، أو «المعلم»، وستكون قادراً على تحرير نفسك من خلال القوة التي امتلكتها لتتوكل .. أنت توقظ العملاق الذي بداخلك وتزيع عنه طبقات الطين والعبار التي ظلت تغطيه سنوات وسنوات ... سيشتع العملاق ويضيء طريقك في رحلة اكتشاف ما تبقى من أسرار قوتك الذهبية - أسرار القوة الشخصية.

### تذكر

تذكر أنك فريد وقوي .. عيش حياتك بكل معانيها ..  
اجعل من ماضيك حلم السعادة، ومن مستقبلك رؤيا الأمل







السر الثاني

قوة الغاية

"هناك صوت بداخلنا  
يتكلم فيقول: هذا  
هو أنا الحقيقي"  
ويليام جيمس

## السر الثاني قوة الغاية

«الأشخاص الذين يكسبون في هذه الحياة .. هم أولئك الذين  
ينهضون ويبحثون عن الظروف التي يريدونها .. وإذا لم يتمكنوا  
من إيجادها يصنعونها..»

( جورج برنارد شو )

عدد شروق الشمس، كان رجل في الستينيات من عمره يتمشى على شاطئ البحر في المكسيك، وبينما كان يستمتع في نزهته الصباحية هذه، يستنشق نسيم الصباح المشرق ويستمتع بمنظر الإشراق الجميل، وكان الشمس تخرج من اعماق المحيط، ففكر في نفسه: «يا لها من شمس رائعة، ويا لها من غاية عظيمة .. تشرق الشمس لتضيء يوما جديدا وتمنع أملا جديدا...» على مسافة منه لاحظ السائح امرأة عجوزا تنحني على الرمال، تلتقط منها شيئا وترميه في البحر، مر بعض الوقت، ولا زالت المرأة تكرر نفس الحركة .. أثار ذلك المشهد فضول السائح، فاقترب من المرأة فوجدتها تلتقط صغار السرطانات التي استقرت على رمال الشاطئ وتعيدها إلى مياه البحر .. تقدم السائح من المرأة، حياها وسألها: «هل لي أن أسالك يا سيدتي ماذا تفعلين بالضبط؟» أجابت المرأة: «هذا الوقت من العام هو وقت قس صغار السرطانات، وهذه الصغار دفعتها المياه نحو الشاطئ، لقد صلت طريقها، إنها عاجزة عن مساعدة نفسها، وإذا لم أعيدها أنا إلى مياه البحر فسوف تموت».

قال السائح: «ولكن لا بد وأن هناك آلاف الآلاف من صغار السرطانات على هذا الشاطئ، وغيرها من الآلاف على الشواطئ الأخرى .. ألا تري يا سيدتي أنه لا يمكنك أن تحلي المشكلة؟ لا يمكنك أن تعيري من الأمر شيئا..» ابتسمت العجوز، انحنى، والتقطت صغيرا من صغار السرطانات من الرمال ورمته في المياه، ثم التفتت إلى السائح مجيبة: «إنني أغير من وضع هذا الصغير تحديدا، وغايتي هو أن أحدث تغييراً في العالم كله».

## الأسئلة المهمة ..

### والآن دعني أسألك ..

هل تعيش هذه المرأة لهدف معين ؟ نعم، هل هي متحفزة ؟ نعم، هل تأثرت بمقولة الرجل ؟ هل قالت في نفسها: «هذا الرجل على صواب، وعلي أن أقلع عن المحاولة؟ لا لقد استمرت في محاولتها لأن هدفها هو مد يد المساعدة واحداث تغيير في الحياة.

### وانت؟

ماذا عنك؟ ما هو هدفك في الحياة؟ ما هو الشيء الذي ترغب في تحقيقه، او في ان تكونه، او تملكه أكثر من أي شيء آخر في الحياة؟

## أنا إبراهيم الفقي ..

هدفي في الحياة أن أصل إلى أكبر شريحة ممكنة من الناس من خلال كتيبي وشرائطي وأشرها في شتى أنحاء العالم لأشاركهم معرفتي، لأعلمهم أسرار القوة الشخصية بطريقة بسيطة وسهلة، تؤهلهم لاستخدام هذه الأدوات في كل مساحة أو مجال من مجالات حياتهم، ولكي يعيشوا بسعادة أكبر، وحياة أكثر نجاحاً.



هدفي الأساسي هو رضا الله، لذلك قررت أن أنمي مركزاً إسلامياً يتكون من مسجد كبير يتسع لألف من المصلين، وعيادة، ومركز تعليمي لتعليم الناس الحب والرحمة ومعجزات خالقنا، ومؤسسة خيرية لتقديم الطعام والمأوى للمقراء والمعوزين .. هدفني الشخصي هو أن يكون لي حياة متوازنة وصحية.

## همسة في أذنك ..

اقول لك أمراً، إذا كنت تعرف أين تفق، وتعرف ماذا تريد، وتعرف إلى أين تتجه، فأنت في عداد أعظم رجال ونساء العالم الذين يصنعون التعبير فعلاً سيفتح لك العالم ذراعيه مرحباً، وكما يقول نابليون هيل: «اعلم أن كل ما تريد، كل ما تسعى إليه، كل ما تحلم به يعرف أين يذهب».

هناك خمسة مبادئ أساسية تدرج تحت قوة الهدف، الأول هو الحلم، يتبعه الأفكار، يحركه الأمل، يبعثه الرغبة، وأخيراً يعرف عن طريق الاعتقاد.

لنكتشف معاً كل مبدأ من مبادئ قوة الهدف.

### مبادئ قوة الغاية

الاعتقاد



الرغبة



الأمل



الأفكار



الأحلام





## حلمي بحمو

لقد حلمت في أن أكون بطل مصر في لعبة التنس - وقد كنت ما تمنيت . حلمت بأن أصبح مديراً لمندق خمس نجوم في بلد أجنبي، وقد أصبحت .. حلمت في أن أكون مؤلماً لأكثر الكتب رواجاً، ومتحدثاً دولياً مشهوراً، وقد حققت جميع أحلامي.

إذا كل شيء يبدأ من الحلم، والأحلام تتحقق .. فما هو حسب ما هو الشيء الذي ترغب في تحقيقه أو في أن تكونه أو تملكه أكثر من أي شيء آخر في الحياة؟ أنت تعلم أن كلاً منا لديه الكثير من الأحلام، إلا أن معظم الناس لا يفعلون شيئاً لتحقيق أحلامهم . إنهم يحلمون فحسب، يقول تي إي لورنس

T E Laurence ، كل الناس يحلمون، ولكن ليس بشكل متساو .. هؤلاء الذين يحلمون في الليل في أعماق عقولهم يستيقظون في الصباح ليجدوا أنها كانت أمراً ثافهاً، إلا أن أولئك الأشخاص الذين يحلمون في النهار فإنهم يحلمون بأعين مفتوحة ليجعلوا من أحلامهم حقيقة..

## حتى نتحقق الحلم ..

ولكي تحقق أحلامك وتعيشها، تحتاج أن تبدأ منذ البداية، أن يكون لك أحلام، ثم أن تكتبها، هكذا ستنشطها وتمنحها القوة .. عندما تكتبها هانت تستخدم جسمك وعقلك معاً .. أنت تمكربها وتنظر إليها، في فيلم «الوصايا العشر» The Ten Commandments، كانت هناك عبارة تستخدم بشكل متكرر «كما هي مكتوبة يحسب أن تُنفذ» .. دعنا نبدأ معاً إذا، كما يقول بريان تريسي Brian Tracy «الأمريبدأ من الورقة والقلم وأنت»، اتجه نحو حاسوبك (أو كراسيتك) واكتب في صفحة بيضاء «قائمة أحلامي» . اكتب كل ما يخطر على بالك من أحلام دون حدود أو تيريرات .. لا تقم بتحليلها أو تقول في نفسك أنها مستحيلة، أو لا يمكن تحقيقها .. تذكر أن كل اختراع يبدأ من حلم وليس من تيريرات .. إذا حاولت أن تبرز حلماً من خلال الوسائل التي تملكها اليوم، فقد تحطمه بيديك . تذكر، كل ما عليك أن تفعله هو أن تكتب قائمة الأحلام.

قائمة أحلامي

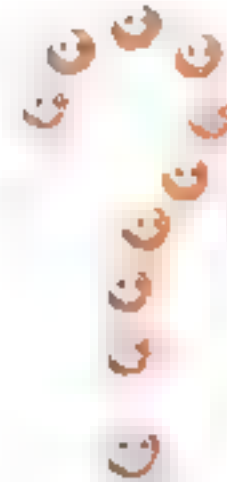
## قائمة أحلامي

والآن هات ورقة بيضاء أخرى تكتب عليها: «قائمة أحلامي المنظمة»  
أعد كتابة أحلامك مرتبة حسب الأهمية . كيف تفعل هذا؟ اسأل نفسك  
ببساطة: «أي حلم من أحلامي هذه هو الأهم بالنسبة لي؟ ابدأ بترتيبها  
من الأعلى - الأكثر أهمية - ثم الثاني. ثم الثالث. وهكذا... إلى أن  
تنتهي القائمة.

## أسئلة هامة ..

والآن أجب على هذه الأسئلة:

- هل يمكن لأحد ما في هذا العالم أن يحقق أحلامي عوضاً عني؟
- هل تستحق أحلامي الحياة؟
- هل أستحق أن أحققها في حياتي؟
- هل أنا ملتزم بعمل كل ما يمكن لتحقيق أحلامي؟



**اقول لك شيئاً ..** إن مجرد استثمارك في هذا الكتاب، أعني شراءك له، يعني أنه لديك رغبة في داخلك  
للاتخاذ خطوة نحو الأمام .. كل فرد يستحق أن تتحقق أحلامه التي يحلم بها .. عندما تعتقد حقيقة  
أنك تستطيع أن تحقق أحلامك، وتكون ملتزماً بتحقيقها، فأنت ستتحجج وستعيش أحلامك .. ستجد  
أن أحلامك تدفعك نحو الأمام وتدفق باب المبدأ الثاني لقوة الغاية، سيفتح الباب وتجد نفسك واقفاً  
أمام المبدأ الثاني.

## الفكرة ..



عندما تقوم بكتابة قائمة الأحلام، وترتيبها، تجيب على الأسئلة وتقرأها مرة أخرى فإن هذا سيدفعك للتفكير بأحلامك بشكل أكبر.

قد تجد نفسك تتحدث عنها مع أفراد أسرتك، مع أصدقائك، ومع زملائك في العمل . ستجد أن أفكارك تصبح أكثر قوة في كل يوم.

يقول والدو إيمرسون:

«لا يوجد فكرة في أي رأس إلا وتحول نفسها إلى قوة»

كانت ابنتي نانسي تحلم بامتلاك سيارة .. لم يكن بمقدورها أن تتوقف عن التفكير أو الكلام عن حلمها. سيارة المستقبل وبالتصيل .. في بعض الأحيان كنت أراها أهدأ من المعتاد، ومستغرقة بأفكارها .. عندما كنت أسألها بماذا كنت تفكرين، كانت تحيب دائما، «بسيارتي».

كانت فكرة تحقيق حلمها مسيطرة عليها تماما، بدأت تعمل فترات أطول في عملها، ناقشنا المسألة أنا وزوجتي وقررنا أن نوافق على أن ندع نانسي تمتلك سيارتها الخاصة إذا ما تدرت على قيادة السيارة، وحصلت على درجة جيدة من مدرسة القيادة .. عندما أخبرنا نانسي عن الحوار الذي دار بيننا، شرعت فوراً بالعمل .. قبلت نانسي في المدرسة وتدرت على القيادة ودرست

أكثر من المعتاد .. عندما رأيت اجتهداها في الدراسة

والعمل لتحقيق آمالنا، أخبرت نانسي أنني سأشتري

لها السيارة التي تحلم بها، ولكن إذا حققت لي طلباً

آخر وأخيراً، كانت متلهمة لأن تعرف ما هو، قلت

لها: «أن تتعلمي أسماء الله الحسنى وتحفيظها

عن ظهر قلب، عندها ستحصلين على السيارة».

هل تعرف ماذا حصل؟ يمكنك أن تحمن، حفظتها

بأقل من أسبوع .. والآن نانسي تستمتع بحلمها الذي

أصبح حقيقة.





نعم الأفكار أشياء قوية .. عندما يكون لديك حلم، تمنى أن تحممه، وينشعل عقلك بالتمكير به، وتجد نفسك تفكر به مرارا وتكرارا، وتحد نفسك في النهاية وقد أصبحت الشيء الذي تفكر به. يقول جيمس آلان James Alain «الإنسان في الواقع هو ما يملكه به، ويقول بوذا: «نحن نمثل أفكارنا، كل ما نحققه هو من أفكارنا، بأفكارنا نصنع العالم».

### برمج أحلامك: 5 خطوات لبرمجة حلمك

من خلال النقاط التالية يمكنك أن تجني قوة أفكارك لتستخدمها في برمجة حلمك نحو مستوى أعمق في تفكيرك ..

(1) اكتب على خلفية بطاقة التعريف الخاصة بك، أو على قصاصة ورق الأحلام الخمس الأولى من قائمة الأحلام المنظمة .. احتفظ بهذه القصاصة معك طوال الوقت .. يجب أن يكون لديك حلم من كل بعد من الأبعاد الخمس، واحد من حياتك الروحية، واحد من حياتك الصحية، المهنية، المالية والشخصية. هذا يحقق لذهنك توازناً أفضل.



(2) اقرأ قائمتك قبل أن تتوجه إلى السرير. هذا سوف يمنح عقلك الباطن شيئا لتمكيره أثناء نومك . احتفظ بورقة وقلم أمام سريرك، فربما تحظر على بالك أفكار جيدة حول أحلامك أثناء ساعات الليل، يمكنك أن تكتبها بسرعة وتعود على النوم من جديد .. عندما تستيقظ صباحا اقرأ أحلامك الخمس مرة أخرى، بهذه الطريقة أنت تمضي ببرمجة عقلك بالتوافق مع أحلامك.

(3) اقرأها في النهار كلما سنحت لك الفرصة.

(4) ابحث عن مكان هادئ حيث يمكن أن لا يزعجك أحد لمدة عشرين دقيقة على الأقل .. خذ نفساً عميقاً، ثم انظر إلى قائمة أحلامك وقرأ الحلم الأول بصوت مرتفع، ثم أغلق عينيك .. تصور نفسك وقد حققت حلمك في المستقبل، تصوره وكأنه يحدث الآن وأنت تعيشه. اجعله يبدو كالحقيقة واشعر بالسعادة لإنجازك له .. تصوره في عين عقلك، وكأنه يحدث الآن .. تابع هذه العملية مع أحلامك الأخرى إلى أن تنهي قائمة الأحلام.

(5) امض دقيقة أو دقيقتين دون التفكير بأي حلم من أحلامك بشكل خاص افتح عينيك ببطة وابق هادئا لمدة خمس إلى عشر دقائق كمثيرة انتمالية.

كرر هذا التمرين يوميا . بهذه الطريقة ستبرمج أحلامك بصورة أعمق في عقلك اللاوعي. ستجد ان أحلامك تدفعك لتكمل رحلتك مع قوة الغاية، وستجد نفسك واقفا وجهها لوجه مع المبدأ الثالث من قوة الغاية.

### الأمل ..



الأمل هو القوة الخفية التي تفسد خلف جميع الإنجازات .. هذه هي القوة التي تدفعك للتمكين في مجال الاحتمالات . مع الأمل سترى الفرصة في قلب المشكلة. ودور الأمل ستري المشكلة في الفرصة .. مع الأمل ينجح الجراح في إجراء العملية، مع الأمل نشعر باللامحسوس ونحقق المستحيل .. مع الأمل نتطر شروق الشمس بعد يوم ماطر .. مع الأمل نصل إلى خالقنا ونحن نرجوا أن يسمع صلواتنا ويسامحنا.

قد يتمكن أحدهم من سلب أموالك، من اغتصاب بيتك، من سرقة سيارتك، ولكنه لن يستطيع أن يمنعك من الأمل .. الأمل هو مرساة الروح، المحفز للعمل ومستثير الإنجاز ..

يقول شكسبير . «مع الأمل يضحك العالم من جديد»

ويقول الدكتور روبرت شولر: «يولد الإيمان مع وجود الأمل، ومع وجود الإيمان يصبح الحب ممكناً، وفي حضور الحب تحدث المعجزات»

## الأمل إذاً هو الأساس المطلق

أتذكر عندما كنت في المستشفى أعاني من أم دم (توسع وعائي دموي) في الجزء اليميني من دماغي، وأثناء وجودي في العناية المشددة راسي شاب لا أعرفه . جاءني ليخبرني ببساطة أنه سيخضع لجراحة كبيرة في اليوم التالي لأنه يعاني من سرطان في الدماغ .. سألته عن حاله وكيف يشعر، لم يتلصأ في الجواب : « أشكر الله أن منحني الأمل، لأنني بسبب الأمل اجتزت العمليات الجراحية السابقة التي أجريت لي، ولذلك أنا حي اليوم .. في اليوم التالي سألت الممرضة عن حال ذلك الشاب بعد العملية، فأجابني أنه مع الأمل هو الرابع دائما، وكما توقع هو وكل من حوله اجتاز الجراحة بنجاح.

والآن ماذا عليك أن تفعل؟ هل لديك أمل في سونيتا أنه ستعيش ملك؟ هل ستفعل  
بإمكانية أن تصبح أحلامك حقيقة؟

والآن، إليك ما أريده منك. انظر في قائمة أحلامك المنظمة مرة أخرى. اقرأ الأحلام الواحد تلو الآخر، وكرر القول: « هذا ممكن ... هذا ممكن ... استشعر كلماتك، ثم أغلق عينيك وكرر تمرين رؤية أحلامك الواحد تلو الآخر .. عندما تفتح عينيك قل مرة أخرى:  
« إنه ممكن ».

افعل هذا وستجد أن أحلامك قد

تحولت من أحلام إلى أمور

ممكنة التحقيق .. ستتابع

مسارك في طريق قوة

العاية نحو المبدأ الرابع.

## الرغبة ..



«أين ما تكون الإرادة يوجد مخرج، من الممكن أن تكون قد سمعت هذا القول قبل الآن .. هي مفولة قديمة ولكنها صحيحة، وصحيحة جداً .. هي اللحظة التي تبدأ فيها بالتفكير في حلمك، تكون قد بدأت في إيقاظ رغباتك، وكلما استغرقت في تمكيزك به، ووجدت أنه ممكن التحقيق، كلما نمت رغبتك في تحقيقه .. مع الرغبة أنت تطور العاطمة، وتبدأ تبحث عن أشياء لتحقيقها.

يقول بيتهوفن: «يجب أن يجد ما أشعر به في قلبي وروحي طريقه إلى الخارج»، لذلك عندما تكون رغبتك بشيء ما شديدة جداً، استشعرها بقلبك وروحك، ولا بد أن تحققه .. الرغبة قوة .. Desire is power.

لو رايت بطل الملائكة محمد علي كلاي في حلبة الملاكمة، ورايت رغبته في النصر تطل من عينيه، فلا بد أن تدرك أنه رابع لا محالة حتى قبل أن تنقضي الجولة.

عندما ترى لبوة تطارد غزالاً تعرف أنها لا بد ممسكة به لرغبتها الشديدة بالطعام، ولكنك ترى العزال يركض بأقصى سرعة ممكنة هرباً منها لرغبته الشديدة في البقاء على قيد الحياة .. يمكنك أن ترى الرغبة تطل من عيني كل منحر عظيم الذي يحقق تقريباً كل شيء .. أنت تراها في عيني الأم المصممة على جعل طفلها يقف على قدميه ويمشي .. هي تستمر

في المحاولات تكررهما المرة تلو المرة

لأنها تمتلك الرغبة في

تعليمه كيف يمشي

ويكون قوياً.





لقد رأيتها تطل من عيني المدرس الذي كان يقيم في الرياض في المملكة العربية السعودية وأصر على أن يحضر دورتي التي كنت قد عقدتها في جدة حول التنويم المعنطيسي. هذا الرجل كان قد تقدم بطلب إجازة لحضور هذه الدورة، ولكن طلبه رفض، ماذا فعل؟ كان ينهي دوامه الذي يمتد من الثامنة صباحاً إلى الواحدة ظهراً ثم يستقل سيارة أجرة إلى مطار الرياض، ليستقل الطائرة متوجهاً إلى جدة، وبعد أن ينهي المحاضرة التي تبدأ من الرابعة عصراً لتنتهي العاشرة مساءً، يستقل الطائرة عائداً إلى الرياض... وهكذا لمدة خمسة أيام...! كانت رغبته في حصوله على ما يريد غير عادية، لدرجة أن كل الحضور أصبحوا يتكلمون عن قوته..

واسألني سالت هل تمتلك هذا النوع من الرغبة؟ هل أنت مستعد لدفع أي ثمن؟

إذا كان لديك هذا الشعور فانا أضمن لك أن رغبتك المتوقدة سوف تقودك إلى هدفك لأن الرغبة قوة.

### اعبات مستعلة - خطوات بسيطة

- **والآن، كيف يمكنك أن تريد مستوى رغبتك في تحقيق أحلامك؟**
- **اكتب تحت كل حلم من أحلام قائمتك المنظمة خمسة أسباب على الأكثر لماذا تريد أن تحقق هذا الحلم.**
- **والآن خذ نفساً عميقاً، استرخ بجسمك...**
- **وابدأ بقراءة أحلامك الواحد تلو الآخر، وقراءة الأسباب التي تدفعك لتحقيق كل حلم.**
- **بعد أن تنتهي من قراءة الأسباب والأحلام، عد إلى البداية واقرأ الحلم الأول مرة أخرى والأسباب المتعلقة به.**
- **أغلق عينيك وفكر بالأسباب التي تدفعك لتحقيقه.**
- **استحضر الشعور، ثم تصور نفسك وأنت تحقق حلمك.**
- **والآن افتح عينيك، تنفس بعمق، واستحضر الشعور.**
- **ستشعر أن مستوى الرغبة في تحقيق الحلم قد أصبح مرتفعاً جداً.**

## الاعتقاد (الاعتقاد قوة) ..



كل شيء يبدأ من الحلم . رغبة تصبح فكرة، تتحول الى إمكانية وأمل. ثم تنتقل لتصبح اعتقاداً .. والآن أنت تشعر في قلبك أنه باستطاعتك أن تحقق حلمك وتعيشه ..

يقول روبرت كوليير: «في اللحظة التي تتبنى فيها هذا الاعتقاد... في هذه اللحظة تتحول أحلامك إلى حقيقة»

هنا تنتقل أحلامك من مجرد أحلام، أو احتمال، أو إمكانية، لتصبح حقيقة. أنت تعيشها حتى قبل أن تحققها.

أراد أحد أصدقائي أن يكون له عمله الخاص، فقرر أن يفتح مطعماً صغيراً .. بعد بحث طويل، وجد مطعمًا معروضًا للبيع .. التقى بصاحب المطعم واتفقا على جميع الترتيبات .. قام صديقي بتحصير جميع الأوراق القانونية المطلوبة، كتب خطته التسويقية وقدمها للمصرف ليحصل على قرض بمقدار 200 000 دولار .. كان هناك احتمال قوي أن يرفض طلبه بسبب عدم وجود ضمانات مالية كافية لديه لسداد القرض.



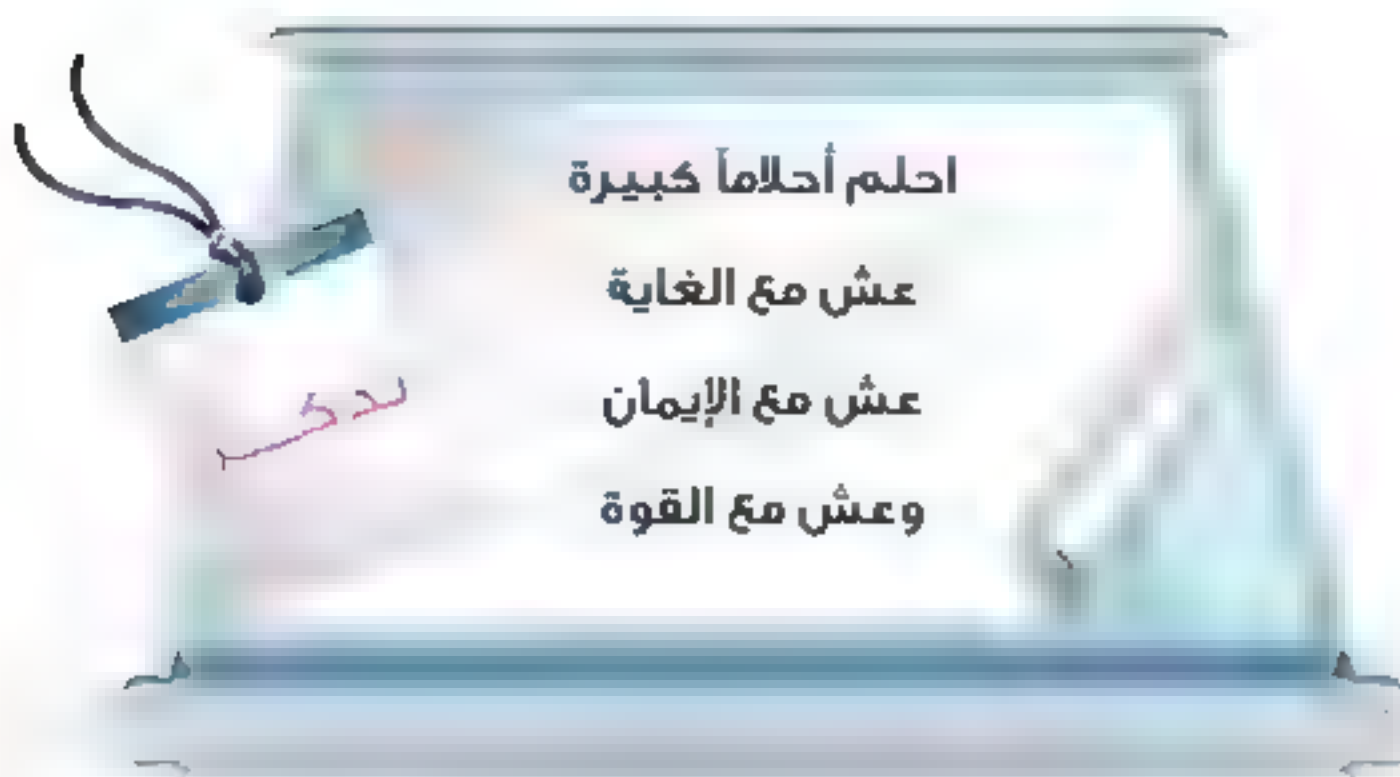
بعد أن قدم طلب القرض، بدأ صديقي في الحال بإجراء مقابلات مع العديد من الأشخاص وإخبارهم عن مشروعه الجديد، حتى أنه طبع بطاقاته الخاصة، واستأجر مهندس ديكور ليصنع له تصميمًا لمدخل المطعم ويصنع فكرة جديدة للمطعم بشكل عام. كما استأجر فنانًا ليصمم له الشعار وقوائم الطعام .. كل فرد من أفراد عائلته حذره من هذه السرعة التي يتحرك بها، لأنه قد يخسر أمواله .. أصدقاؤه كانوا يصحكون من اندفاعه، حتى الطباخ الذي تكلم معه عن الموضوع وجد أن الرجل «متفائل جدًا».

في إحدى المرات قابلته في منزل صديق لنا .. وحالما وصل بدأ يتكلم عن مطعمه، وأخذ يوزع بطاقاته. عندما شرع الجميع بتناول الطعام، توجهت إليه بالسؤال .. «هل وافق المصرف على منحك القرض؟»، فأجابني «ليس بعد»، قلت له: «ماذا سيحصل لو أنهم لم يوافقوا؟»، أجابني مبتسماً «سيوافقون ... ولكن إذا لم يفعلوا فسأبحث عن مصرف آخر، وإن لم أوفق سأبحث عن ثالث وهكذا إلى أن أحصل على ما أريد. هذا المطعم لي ولن يعبر أحد من هذه الحديقة شينا».

بعد أسبوعين، تلقيت دعوة على العشاء من صاحبي في مطعمه، وأثناء العشاء قال لي: «عرفت أنهم سيقولون لي نعم!»

ما أعجبك هل تعرف قصة ابن سبط بن حمو تمت وعبد هل سبب ذلك في ٥٠٠  
هست؟ هل تعرف قصة مهيا فل استرور أو قبلت؟ في انهاء سببهم حلمت؟ بعد  
لصربه تمكنت من حوى تمت ان قصة هياك من سربى لى ح والى

والآن عودة من جديد إلى قائمة أحلامك المنظمة .. اقرأ أحلامك الخمس وقل لنفسك: «يمكنني أن أفعل ذلك... يمكنني أن أفعل ذلك، ستشعر بنفسك منتظماً، قوياً وأكبر من أي عمل أو أي تحد قد يعترضك .. ستعيش حلمك لأنك تحملت عناء رحلة الاكتشاف وأصبحت مثلاً حياً عن قوة الغاية. ابدأ اليوم، حول أحلامك إلى حقيقة وعش حياتك دائماً كما أردت أن تعيشها.



# الدرس الثالث

## قوة الإيمان

إن أقوى عوامل الإدراك  
البشري هو الإيمان -

معه ستجد نفسك  
تعيش مع أحلامك

د. إبراهيم الفقي



## السر الثالث

## قوة الإيمان

الإيمان يذهب الغموم .. ويزيل الغموم .. وهو قرة عين  
الموحدين .. وسلوة العابدين

كان على أندرو أن يعتني بنفسه وبطفليه بعد أن توفيت زوجته. طمل في الثامنة من عمره، وطملة في السابعة كان يرى الدنيا كلها من خلال هذين الطفلين، قدم لهما كل ما يملك من حب وحماية ورعاية، بذل كل ما في وسعه لتربيتهما تربية جيدة .. في أحد الأيام، وبينما كان الطملان في المدرسة حدثت هزة أرضية وانهارت المدرسة فوق طلابها فدفنتهم تحت أنقاضها .. أسرع أندرو نحو المدرسة فوجد رجال الأطفال يعملون في رفع الانقاض، والمكان مكتظ برجال الشرطة والاهالي الذين يبكون على اطمالهم الذين طمرتهم أحجار المدرسة المنهارة .. القى أندرو بصره على الأرض وراح يحصر في الأنقاض على يجد طفليه .. أوقفه رئيس مجموعة الإطماء وأكد له أنهم سيبدلون كل ما توسعهم لإيقاد الأطمال، وطلب منه أن ينتظر بصبر .. مر الوقت، وبعد عشر ساعات، اقترح أحد رجال الشرطة أن يعادر أندرو المكان ويعود إلى منزله، واعدأ إياه أنهم سيتصلون به حالما يتوصلون إلى أي شيء، إلا أن أندرو رفض أن يعادر مكان الكارثة .. مضت خمس ساعات أخرى، وبدأ المكان يصرع من زلزاله حتى أنه لم يبق إلا بعض الأشخاص .. مرة أخرى .. طلب رئيس فوج الإطماء منه أن يعادر لأنه يعتقد أنه ما من ناجين، فالأمل في وجود أحياء أصبح شبه معدوم، إلا أن أندرو رفض مغادرة المكان من جديد. وجلس على أحد الأحجار يصلي ويدعو الله أن ينجي له أطفاله بقلب مغمم بالإيمان، وهجأة سمع صوتا يصيح مستغيثا من تحت الأنقاض .. قال أندرو «هذه انتني، أنا أعرف أنها على قيد الحياة، هذا صوتها» ..

بدأ رجل الإطماء يحفر في المكان الذي كان الصوت يصدر

منه، ولدهشة الجميع خرج من تحت الأحجار طفلان...

طفلا أندرو ركض أندرو ليحتضن طفليه، فبادره

رجل الإطماء مهنئاً ثم سأله:

«ولكن ما الذي جعلك تبقى في الانتظار كل هذا

الوقت؟»

«الإيمان - كان عدي إيمان بأن الله لن يدعني وحدي.. وأضاف ابنه :  
«وقد كان عندنا إيمان بأن والدنا سيكون هنا»

## الإيمان في ثلاث ..



هذه هي قوة الإيمان .. عندما تنظر إلى الرسالة التي تكمن وراء هذه القصة، فسترى أنها تحتوي على ثلاثة أنواع من الإيمان:

- « الإيمان بالله - دعا أندرو ربه وهو مؤمن تماماً بأن الله لن يتركه.
- « الإيمان بالذات - كان أندرو مؤمناً بأن أطفاله لا يرألون على قيد الحياة وسينجون .. وهذا ما جعله يبقى منتظراً بعد أن انفض الجمع.
- « الإيمان بالآخر - الطمأن يؤمنان تماماً بأن والدهما سيبقى إلى جوارهما في المكان مهما كلف الأمر.

## قوة الإيمان



## الاعتقاد مقابل الإيمان ..



قبل أن تستكشف هذه الأنواع من الإيمان، دعني أوجه لك سؤالاً: «هل سمعت من قبل بالقول «أن ترى يعني أن تؤمن»؟ ويعني أنه لكي يتسنى لنا نحن بني البشر، أن نصدق أو نؤمن بشيء ما علينا أن نراه أولاً يجب أن يكون أمامنا برهان على سبيل المثال أنت تصدق أن بياض البيضة «الأخ»، يمكن أن يصبح فرخاً صغيراً، عندما ترى البيضة تفقس .. لديك الدليل أو البرهان .. هذا يدعى الاعتقاد . عندما تعرف أنه بإمكانك القيام بأمر ما، فأنت تعتقد أن هذا ممكن بالنسبة لك . أنت متأكد أنك تستطيع أن تعيش أحلامك.

ولكن هل سمعت من قبل المقولة: «الاعتقاد هو الرؤيا»؟

هذا يعني أنه لا يتوجب عليك بالضرورة أن ترى الأشياء

لتصدق بها .. أنت تعرف أن هناك رياحاً

من خلال رؤيتك لحركة الأشجار، وأنت

تعرف أن الله موجود في كل مكان .. أنت

تعرف أنه موجود من خلال خلقه .. آياته

في الكون ابتداءً من نفسك كإنسان، الشمس،

القمر، النجوم، الحيوانات، النباتات،

المحيطات، البحار، الطيور الأسماك...

نحن نعرف أنه هو الذي وهبنا كل شيء

بما فيه الهواء الذي نتنفسه .. نحن نعلم

أنه موجود دون أن نراه.

## ما هو الإيمان ..؟



السعادة شجرة مأواها وغذاؤها وهواؤها وضياؤها الإيمان  
بالله والدار الآخرة

إنه القوة وراء كل الإنجازات، إنه الثقة المطلقة بأن ما نؤمن به سوف يتحقق .. الإيمان هو اعتقاد نضج إلى المرحلة التي تمكنا من اتخاذ خطوة أو القيام بعمل .. الاعتقاد يجعلك تشعر أنه بإمكانك أن تحقق أحلامك، والإيمان ينقلك إلى هناك .. الاعتقاد يتعامل مع ما هو ممكن، والإيمان يتعامل مع المستحيل ويحوّله إلى حقيقة . الاعتقاد يسيطر على أفكارنا، بينما يصنعنا الإيمان على عتبة «العمل» . الاعتقاد يأتي أولاً، ولكن الإيمان يتبعه، والإيمان الحقيقي يفضي إلى العمل .. قد تقول: «لا أعرف كيف أقود، ولكنني سأقود على كل حال» . أنا أؤمن بأن الله سيحميني .. حسناً، أنت بهذه الطريقة ستفضي حتفك! عليك أن تعمل، أن تتعلم القيادة .. أما عندما تكون في وسط العاصفة والمطر يهمر بعمرارة وانت تقود السيارة فبالكاد ترى طريقك، عندها أنت تدعو الله وأنت مؤمن بأنه سيحميك .. هذا هو الإيمان الحقيقي - العمل والاعتقاد مجتمعان

### تذكر

من صفت نفسه بالتقوى، وظهر فكره بالإيمان، وصقلت أخلاقه بالخير  
نال حب الله وحب الناس

### خلاصة ..

بداننا مناقشتنا بقوة الإدراك أو المعرفة .. نحن نعرف أننا إذا لم نعرف أي نحن، فقد نضيع طريقنا . ثم تناولنا قوة العاية وتوصلنا إلى نتيجة تقول إن العاية هي القوة التي تنير طريقنا وتسير بنا في الطريق الذي نريد أن نتوجه نحوه .. أما إذا لم يكن لديك الإيمان بأنك ستتحقق مهما تكن العوائق التي تواجهك، فأنت تتخلى بذلك عن أحلامك .

الإيمان هو الأمن، الثقة واليقين، وتعزيز الحقيقة التي تكمن وراء أعمالنا ..





والآن لنناقش معاً الأنواع الثلاثة للإيمان .. النوع الأول وأكثرها أهمية هو :

### الإيمان بالله .

منذ آلاف السنين اعطانا النبي نوح عليه الصلاة والسلام مثلاً حياً عن الإيمان المطلق بالله .. أوحى إلى نوح عليه الصلاة والسلام أن يبني سفينة ليحمل فيها المؤمنين وأمر أن يحمل فيها من كل مخلوقات الأرض زوجين، ودون أي تساؤل أو مقاومة استجاب نوح لأوامر الله، وبدأ يبدر بذور الأشجار، وينتظرها أعواماً لتنمو، ثم يقطعها ليستخدم أخشابها في بناء السفينة . كان يبني سفينته في أرض جرداء لا يوجد فيها أي جسم مائي كبيراً كان أم صغيراً، حتى أن أمطارها كانت قليلة جداً، وبالطبع لم يكن فيها بحر ولا محيط .. سخر منه قومه، وأبذروه واتهموه بالسفاهة، قالوا له إنه يضيع وقته، ولكنه تابع عمله مع أتباعه .. عملوا في الليل والنهار إلى أن أصبحت السفينة جاهزة، وحدثت المعجزة الإلهية .. بدأت السماء تمطر بغزارة، وتصجرت الأرض ينابيع ولم ينج سوى نوح ومن معه، والمخلوقات التي حملها معه على السفينة .. هذا هو الإيمان الحقيقي بالله . الإيمان المتحدر في القلب والذي يترجمه العمل إلى واقع.



### أنت تعرف ..

أن الأمل أمر عظيم .. على الأمل يقوم الاعتقاد، والاعتقاد كذلك أمر عظيم .. إنه يحول الأمور الممكنة إلى حقيقة في عقولنا .. مع الاعتقاد ندرك أنه بإمكاننا أن نحقق أحلامنا، وعلى الاعتقاد يقوم الإيمان، مع الإيمان تبدأ مشاركتك في طريقك نحو العاية .. أنت تعمل وانت تعرف أنه مهما حدث فإنك ستنجح، لأنك مؤمن بحالقتك، أنت تؤمن بوجوده، ويمكنك أن تراه في آيات الكون، وهي أنفسكم .. في المحيطات، في البحار، في الطيور ... أنت تؤمن أنه خلقتك لسبب، وأن كل ما يحدث لك يحدث لسبب، وتعرف أنه يحدث لمصلحتك، وتوقن بذلك عندما تنمي إيمانك بالله، وتؤمن بأنه يحبك، وأنه سيعتني بك كما كان دائماً، اجعله محور حياتك وستكون الرابع دائماً.

## طور إيمانك ..

والآن كيف تستطيع أن تطور إيمانك بالله .. ؟

الأمر بسيط ولنبدأ بك . عندما تتناول وجبة طعام، هل تعرف أن معدتك تهضم الطعام؟ طبعاً تعرف، ولكن هل تهضمه بشكل إرادي؟ بالطبع لا، ولكنك تؤمن بقدرة جهازك الهضمي على الهضم .. ماذا عن التنفس؟ عندما تستنشق الهواء تكون متأكداً أن رئتيك ستمتلئان بالأكسجين .. ولكن لماذا أنت متأكد هكذا؟ ما الذي يضمن لك أنك لن تتنفس أول أكسيد الكربون مثلاً؟ الأمر بسيط .. أنت تؤمن أن الأكسجين هو الذي سيدخل رئتيك دائماً وأن رئتيك سوف تتقبله، وأن دماغك سوف يأخذ ثلثه، ويذهب الباقي يتوزع في أنحاء الجسم، وأنت في عملية التنفس ستخرج ثاني أكسيد الكربون .. كيف تحدث هذه العملية المعقدة؟ الله، خالقنا.

ابدأ في استخدام قوة المعرفة والإدراك وتأمل معجراته، ابدأ بنفسك، ثم تأمل شروق الشمس وغروبها، القمر والنجوم، انظر إلى السماء والمطر، إلى قوس قزح، وسع مداركك أكثر وتأمل بالطيور الصغيرة وكيف تنسج أعشاشها، ولماذا تطير الطيور ولا تسير إلى جوارنا على الأرض .. انظر إلى المحيطات والبحار، إلى الأسماك وكيف يمكنها أن تعيش تحت الماء، استمر في توسيع مداركك .. ألوان الفراش الجميل، معجزات الولادة، قوة الرعد... وجمال الزهور...

إدراك معجزات الله وقوته وحبّه هو بداية لعلاقة طويلة وأبدية - علاقة الحب الحقيقي، الأمل الحقيقي، الاعتماد الحقيقي والإيمان الحقيقي .. ابدأ اليوم ..  
تأمل من أنت، انظر إلى نعم الله التي أنعمها الله عليك .. ابدأ  
يومك بقولك: «يا رب لا إله إلا أنت، الحمد لك يا رب .. أعمالي  
اليوم كلها لوجهك» .. عندما تذهب إلى العمل انظر إلى شروق  
الشمس وكأنها تبتسم لك وقل: «الحمد لك يا الله أنت من  
أنار لنا حياتنا» .. حاول دائماً أن تدرك وتستشعر نعم الله  
التي لا تعد وطور عادة الحمد والشكر لديك .. اشكره  
على كل شيء، على الهواء الذي تتنفسه، على الطعام  
الذي تتناوله، على الماء الذي تشربه، لأنك ببساطة  
دون هذه الأمور الثلاث ستموت ! الله تعالى يقول في  
كتابه الكريم: ولنن شكرتم لأزيدنكم.... وعندما تأوي إلى  
فراشك اشكره مرة أخرى واسأله المعصرة.

عندما يكون لديك إيمان بالله، فسيكون لديك ثقة أكبر، وشجاعة أكبر لتواجه العالم وتحقيق  
أحلامك، ابدأ اليوم، ابدأ بإدراكك لأنعم الله عليك، أدرك معجزات الله التي تحيطك من كل جانب  
.. اشكر الله قبل أن تنام، وعندما تستيقظ، تعود على تذكر الله وشكره. داوم على صلواتك، لأن أحب  
الأعمال إلى الله الصلاة على وقتها .. صل بكل جوارحك، ومن كل قلبك، اطلب المعصرة من الله،  
واطلب منه أن يلبي دعواتك .. ليكن لديك إيمان مطلق بأنه سيستجيب دعوتك.

### الإيمان بالذات ..

سروس لي أمن بذاته:

ولد سروس لي في سان فرانسيسكو، إلا أنه عاد إلى الصين عندما كان طفلاً .. تربي وتعلم فنون الحرب  
والتمثيل، ووجد طريقه إلى تطوير كلا الفنانين إلى تعبيرات فنية فريدة .. عندما شب سروس لي عاد إلى  
أمريكا، وبدأ يعلم نموذج الجديد في الفن وهو الكاراتيه .. وخلال الأيام الصعبة، كتب «الأمل الأول»،  
مفصلاً فيه أهداف حياته وأحلامه .. كان الهدف الأول الذي يسعى إليه هو أن يصبح أكثر الممثلين  
الآسيويين شهرة وأعلامهم سعراً، وأشهر من مثل فنون القتال على الإطلاق.



وكأي منجز عظيم، عانى بروس لي كثيرا وجاهد للوصول إلى هدفه .. عمل منطف صحون في أحد المطاعم، وطُرد لأنه دافع عن نفسه عندما هاجمه أحد زملائه في العمل .. قرر أن يدرس، ولكنه في الكلية أيضا تعرض للتحذ. انتقد واستهزئ به كرجل صيني، كان قادرا على مواجهة هذه التحديات.. ثم قابل ليندا - التي أصبحت زوجته فيما بعد - والتي كانت وراء إنشاء مدرسته الأولى في فن القتال، تزوجا وافتتحا المدرسة .. شعر الزوجان وكان الحياة قد بدأت تبتسم لهما، إلا أن هذا لم يدم طويلا...

كانت أمور بروس لي تسير على ما يرام إلى أن تعرض في أحد الأيام إلى تحد جديد. الوقوف أمام جمعية صينية في الولايات المتحدة طلبت منه التوقف عن تدريس أسرار الفنون الصينية إلى الأمريكيين أو إلى أي جهة أخرى، وفي حال رفضه لهذا الطلب، يتوجب عليه أن يقاتل سيد الكونغ فو، فوافق على مواجهة سيد الكونغ فو..

لم يخبر زوجته عن الوضع، وريح المعركة بجدارة، ولكنه وبينما كان يعادر المكان هاجمه خصمه من الخلف بضربة يطلق عليها فنون القتال "jump kick" .. نقل إلى المشفى، وأخبر الأطباء زوجته أنه

سيعاني من شلل في الجزء السفلي من جسمه باقي أيام حياته، وأنه لن يتمكن من المشي بعد تلك اللحظة .. بعد تلقيه هذه الأخبار استسلم بروس لي وقبل بالهزيمة، ولكن ليندا أخبرته أنها حامل .. شجعه هذا الخبر على كتابة كتابه المشهور في فنون القتال. الكتاب الذي أصبح أكثر الكتب مبيعاً في العالم، وقرر لي أنه سيمشي على رجليه من جديد .. كان لديه اعتقاد بل إيمان أنه يستطيع تحقيق ذلك. وعندما وضعت ليندا طفلها كانت هدية زوجها لها مفاجأة.. إنه يمشي على رجليه من جديد .. أما كتابه فقد جمع له أتباعاً من جديد ولكن هذه المرة من كافة أنحاء العالم.



في أحد الأيام، كان على بروس لي أن يفبل تحدياً في إحدى المناسبات الدولية ليبرهن على أنه يمكن أن يهزم أي إنسان خلال ستين ثانية فقط... كان ذلك الذي تحداه هو نفس الرجل الذي سبب له الشلل في المرة السابقة! هددته ليندا أنها ستتركه لو أنه قبل هذا التحدي، ولكن هذا التهديد لم يكن ليثنيه عن قبول التحدي .. وفعلاً قهر الرجل في أقل من ستين ثانية! هي تلك المناسبة عرض عليه أحد المنتجين التلفزيونيين أن يمثل في أحد مسلسلات فن القتال. قبل بروس لي العرض مباشرة..

وأخيراً أصبح حلمه حقيقة! ولكن وللأسف في منتصف الموسم تم إلغاء مسلسله وأعيد إنتاجه ولكن مع بطل آخر... انهيار بروس لي وعاد إلى الصين .. هناك عرض عليه دور في أحد أفلام فنون الحرب . قبل الدور وحقق الفيلم نجاحاً عظيماً .. أصبح بروس لي بطلاً

مشهوراً في الصين، فما كان إلا أن عاد المنتجون الأمريكيون الذين عمل معهم من قبل وحظموه، وطلبوا منه من جديد أن يعمل معهم .. كان قد أصبح ذو جاذبية لا تقاوم، إذا يمكنه أن يحصل على المبلغ الذي يريده، وفعلاً، أصبح أغلى الممثلين الصينيين سعراً في ذلك الوقت على الإطلاق.



في ذلك الوقت، تابع بروس لي تطوير مهاراته في فنون القتال.. منذ أن كان طفلاً كان يعمل على تطوير سرعته بدراسته للملاكمة وممارسته لها، أراد أن يمتلك توازياً ممتازاً، لذلك توجه لدراسة البايه، كان يعلم أنه ليس بقوة الآخرين لذلك عمد إلى تطوير قوته البدنية بممارسته رفع الأثقال. وكانت هذه رياضته المفضلة.

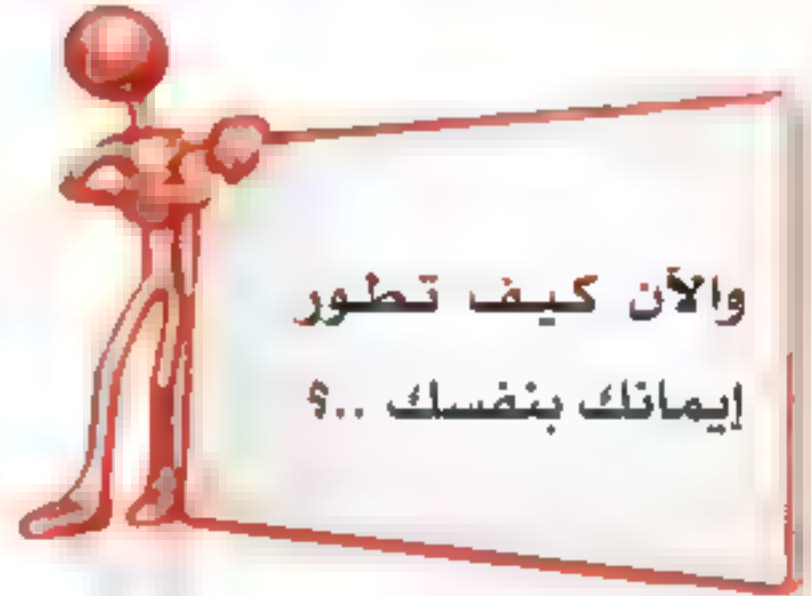
طور بروس لي قوته العقلية من خلال القراءة وممارسة التأمل وتعلمه كل ما يتعلق بـ «زن Zen».. أصبح بروس لي أكثر الضائعين الذين يشتغلون في فنون القتال شهرة في العالم، وبعد أفضل أفلامه «أدحل التنين» مات بروس لي بسبب تناوله أحد المسكنات، ولكنه كان قد حقق جميع أحلامه... بعد عدة سنوات فتحت زوجته ليندا مذكرات زوجها، وعلى الصفحة الأولى قرأت هذه الكلمات: «أنا أؤمن بنفسي، وبقدرتي على النجاح. أنا أؤمن أنني أستطيع أن أعيش أحلامي... لدي إيمان مطلق».

هذا مثال عن قوة إيمان الإنسان بنفسه..

والآن ماذا عندك؟ هل تؤمن بنفسك، تؤمن بأنك تستطيع أن تفعل شيئاً مميزاً في هذا العالم وسوف تفعل؟

عليك أن تجمع بين الإيمان بنفسك، والإيمان بالله، أن تشكره وتدعوه وتصلي له . مع هذين النوعين من الإيمان ستجد نفسك تتقدم نحو الأمام بعون من رب العباد، فكما يقول الله عز وجل في قرآنه الحكيم محدثا رسول الله ﷺ : «وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون» (البقرة)

انت الآن في بداية الطريق أنت تؤمن الآن بالميكانيكية المعجزة التي يسير جسمك وفقها .. ومع أننا قد نجد اجسامنا في بعض الأحيان لا تعمل على الوجه الأمثل، إلا أنها تبقى نظاما معجزا! نحن نأكل واجسامنا تحول الطعام الى طاقة، تعيننا على النمو والعافية قلوبنا تدق، تضخ الدم، ورتابنا تستقبل الأكسجين .. ادمعنا تترجم ما يصلها من العالم الخارجي... والقائمة لا تنتهي ... أنت تمتلك إذا الإيمان بنفسك، وتستخدم هذا الإيمان يوميا حتى دون أن تدري.



معظم الناس لا يلاحظون أنهم يمتلكون قوة الإيمان وأنهم يستخدمونها طيلة حياتهم .. ما يبحثون عنه هو الثقة - الثقة بالنجاح، بالعمل، بالامتلاك. هل توجب عليك في يوم من الأيام أن تقوم بعمل كنت تعتقد أنه ليس بإمكانك أن تقوم به، ثم فاجأت نفسك بأنك تمكنت من القيام به؟ أنا متأكد أن الجواب هو نعم... كلنا مررت بتجربة كهذه .. هل صادفت عجزا تعتقد أنه بالكاد يستطيع الوقوف على قدميه، ثم رأيته يطلق ساقيه للريح لمجرد أن صادف قلبا أراد مهاجمته؟ هل سمعت عن امرأة استطاعت أن ترفع شاحنة لتنقذ طفلها؟ أنت تعرف القاعدة البسيطة التي تقول إن «الإيمان يقود إلى العمل»، وتعني ببساطة أنه إذا كنت تؤمن أنه بإمكانك القيام بشيء ما، فإن إيمانك سيدفعك للقيام به .. فإذا كان لديك إيمان أنه بإمكانك أن تتعلم مهارات الحاسوب، أو لغة أجنبية أو أن تتعلم التواصل مع الآخرين بطريقة أفضل، فلا بد أن يدفعك إيمانك هذا لتحقيق كل ذلك.

العلاقة بين الإيمان والعمل عكسية أيضا .. أي أن العمل يؤدي إلى الإيمان .. على سبيل المثال، إذا كان لديك إيمان أنه ليس بإمكانك أن تقوم بعمل ما كقيادة السيارة أو الخطابة - ثم وجدت نفسك في الوضع، لظرف أو لآخر، ونححت في أداء هذا العمل فسيتشكل لديك إيمان بقدرتك على ممارسة هذا العمل والنجاح به، ثم يصبح هذا الإيمان جزءا من حياتك.

والآن دعنا نستخدم هذا المبدأ لمساعدتك في تطوير إيمانك بنفسك بشكل أفضل من ذي قبل

### خطوتان :

✓ اكتب عشرة أشياء تعتقد أنه بإمكانك القيام بها بالتأكيد ودون شك . ابدأ بالأبسط وارفق نحو الأصعب .. اعطيك مثلاً : يمكنك أن تقول أشياء مثل ، أنا أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أنظف أسناني . أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أقود سيارتي .. أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أستمع بانتباه عندما يكلمني أحدهم . أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أنزع الآخرين بوجهة نظري . أؤمن تماماً أنني أستطيع أن أنجح .. ابدأ بالأمور الصغيرة وتدرج نحو الأكبر .

✓ اكتب عشرة أشياء اعتقدت في يوم من الأيام أنه ليس ، بإمكانك القيام بها ، ولكنك أثبت قدرتك على النجاح بأدائها .. ابدأ بأيام الطفولة .. على سبيل المثال : قد تبدأ مع قائمة بالخطوات الأولية .. « كان تناول الطعام لوحدي عندما كنت طملاً أمراً عظيماً .. اعتقدت أنني لن أتمكن من ذلك أبداً .. الآن أنا أقوم بذلك بنجاح وبشكل تلقائي أيضاً .. كذلك ، كان شرب الحليب من الكوب أمراً عظيماً ، فقد كنت أسكب الحليب على نفسي في كل مرة ، ولكنني أفعل ذلك الآن بكل يسر وسهولة ... المشي ، تعلم القراءة ، الكتابة ... كل ذلك أصبح الآن من بديهيات الأمور بالنسبة لي .

والآن اقرأ القائمتين بصوت مرتفع ، وفي ذهنك أنك مؤمن بنفسك وأنت ستستمر في هذا الإيمان وفي الاعتماد عليه حتى آخر يوم في حياتك . والآن دعني أسألك سؤالاً : هل كنت تقول لنفسك عندما كنت طفلاً وكنت تحاول تناول الطعام لوحدي وتمشل وتحاول شرب الحليب وتسكب على نفسك ، وتحاول المشي وتمشل ، هل كنت تقول لنفسك « لقد حاولت وفشلت » ؟ هل أقلعت عن المحاولة ؟ بالطبع لا ! لقد تابعت محاولتك المرة تلو المرة إلى أن حققت هدفك ، والآن أصبح ذلك الهدف جزءاً من حياتك . دعني أطرح عليك نموذجاً يمكنك استخدامه لتطوير إيمانك بنفسك أكثر من أي وقت مضى .



## ٤ خطوات ..



« اكتب على ورقة صغيرة أو على بطاقة التعريف: «أنا أؤمن بنفسي وبقدرتي على النجاح إيماناً مطلقاً . يمكنني القيام بأي شيء قررت القيام به» ..

« قبل أن تأوي إلى فراشك املاً كاساً من الماء وضعه أمامك .. ارتشف منه رشفة وتنفس بعمق ثم اقرأ الرسالة التي كتبتها على تلك القصاصات الصغيرة .. كرر

هذه المحاولة إلى أن تشرب نصف كاس الماء .. ماذا يفيدك هذا؟ هذا يعدي دماغك بالغذاء والماء والأكسجين والإيحاءات الإيجابية، بذلك سوف يعالج دماغك رسائل التي غذيته بها أثناء نومك.



والأهم من هذا ..  
يشغول على النجاح

« عندما تستيقظ في الصباح اشرب باقي الكاس شربة واحدة، تنفس بعمق واقرأ الرسالة مرة أخرى .. أنت بهذا تعمل رابطاً بين الليلة السابقة وهذا الصباح .. دماغك سيبرمج رسائلك بقوة أكبر وأعمق .. كرر هذا التمرين كل يوم لمدة ١٠ يوماً أو المدة التي ترغب بها .. على كل حال ليس لديك ما تخسره.

« قم بتنفيذ الأمور التي اعتدت القيام بها ولكن بشكل مختلف .. على سبيل المثال، إذا كنت تحلق دقنك بيدك اليمنى حاول أن تحلقها باليسرى .. كرر ذلك إلى أن يصبح الأمر لديك طبيعياً وتصله بشكل أوتوماتيكي، ويصبح لديك إيمان أنه بإمكانك استخدام كلتا يديك .. نفس الشيء يمكنك محاولته في الكتابة وأمور أخرى .. عندما تعود إلى منزلك اسلك طريقاً غير الذي اعتدت عليه .. طور إيمانك بأنه باستطاعتك فعل كل شيء .. اجعل هذا الأمر جزءاً من حياتك.

« فكّر بثلاث أمور كنت قد نحيثها جانباً في الأيام الأخيرة لاعتقادك أنه ليس بإمكانك القيام بها .. ابدأ بسؤال نفسك ..

ماذا أحتاج للقيام بها ..؟

كيف يمكنني أن أنضجها ..؟

من الذي يمكن أن يساعدني ..؟

ما هي مصادري ..؟



بعد ذلك ابدا في الحال بعمل شيء ما حول هذه الأمور .. ابدا بالصفائر، طور إيمانك واستمر في التحرك نحو الأمام إلى أن تمتلك إيمانا قوياً بقدرتك على تنفيذها أو تحقيقها.

كن متأكداً، أنه عندما يكون لديك إيمان بالله فسوف تحسن نوعية حياتك، وعندما يكون لديك إيمان بنفسك فسيتصرف بثقة وقوة إلى أن تصل إلى أهدافك وتعيش أحلامك .. ما حققته في حياتك حتى هذه اللحظة يحدد من أنت، وماذا لديك اليوم، وما تفعله اليوم سيحدد لك الغد .. اعمل على إيمانك، طور، غديه بقلبك وروحك، وفي المقابل ستمتلك حاضراً أفضل وغداً أكثر سعادة.

### الإيمان بالآخر ..

في إحدى محاضراتي التي كنت قد عقدتها في كندا نوحاً سكوتيا، قال لي رجل في الأربعينات من عمره: لا يمكنك أن تثق بالناس في هذه الأيام، .. لاحظت أن هناك من يوافقه الرأي من الحاضرين، فسألته ما إذا كان يمتلك سيارة، فأجاب أنه يملك، سألته: هل قاد سيارته في طريق سريع ذات مرة؟ قال: بالطبع، سألته: هل من الممكن أن يأتي أحدهم من الاتجاه المعاكس فيضربك ويتسبب في موتك في الحال؟ وافقني أن هذا ممكن، فسألته: وكيف يستطيع أن يقود سيارته في ظروف كهذه؟ بعد برهة من الصمت قال الرجل: «أنا أثق بنفسي وأثق أن السائقين الآخرين لم يُمنحوا شهادة السوق إلا بعد أن تم تدريبهم وفحصهم، .. ولكنني ألححت بسؤالتي:

«ألا يمكن أن تحدث أخطاء، وأن أحدهم قد يكون حزيناً أو محبطاً أو مخموراً أو يقود سيارة مسروقة؟»

«نعم، ولكنني وأثق من أن شيئا سيئا لن يحدث»، قلت له: «بمعنى آخر أنت تؤمن بأن الله يراقبك؟»

«نعم»

«ولديك إيمان بنفسك؟»

«نعم»

«ولديك إيمان بأن الآخرين يعرفون كيف يقودون سياراتهم، وأنهم سيفعلون كل ما في وسعهم ليتفادوا

الحوادث؟»

«أعتقد ذلك»



- «وانت لا تعرف أيًا منهم، كلهم غرباء؟» أجاب ضاحكاً:

- «أنا اسمعك» .. التمت إلى الحضور وسألتهم:

«كم منكم يمتلك سيارة؟» .. تقريباً رفع الجميع أيديهم، سألتهم

«بالطبع انتم تدخلون محطات البنزين لتعبئة سياراتكم؟» جاء جواب المجموعة:

- «بالطبع»

«كيف يمكنكم ان تتأكدوا من ان المسؤول عن التعبئة سيملاً خزاناتكم وقوداً؟ اليس من الممكن ان

يملاء ماء، او شيئاً آخر قد يضر بالسيارة؟» الجواب الجماعي:

- «طبعاً هذا ممكن»

- «ولكنكم تثقون به على كل حال؟» انتسامات على الوجوه... تابعت:

- «نحن نثق بجميع الغرباء، نحن نثق بالمهندسين الذين يبنون المباني التي نسكن بها، هؤلاء الدين

لا نعرف عنهم شيئاً حتى ربما اننا لم نقابلهم في حياتنا، هل يعني هذا انكم شيئاً؟ اريد ان اقول لكم

شيئاً، لا يمكننا ان نعيش حياتنا دون ان نثق بالآخرين، دون ان نؤمن بهم....»

والآن، ألا تعتقد انه حان الوقت للثوق والإيمان بالآخرين الذين يعرفهم ونحبهم ونعتني بهم؟ اليس

الوقت مناسباً للثوق بأنه بإمكانهم ان يحققوا المستحيل، تماماً كما تستطيع أنت؟ ألم يحسن الوقت

لنثق بزوجتك/زوجك، أطفالك وتؤمن أنهم يستطيعون النجاح بحياتهم؟ ألم يحسن الوقت لتتوقف

عن التعميم بأن الجميع لا يمكن الاعتماد عليهم وأنه عليك ان تواجه التحديات بمصردك؟ ألم يحسن

الوقت لتؤمن بأن دور مديرك هو ان يقوم بعمل جيد

ويؤمن استمرارية حياة المنظمة؟ لتؤمن

بأن الآخرين الذين يعملون معك

يمكنهم ان يحققوا أهدافهم كما

يمكنك أنت ذلك ؟



ابدأ اليوم .. استرح من الحمل الذي تحمله على كاهليك، وثق بالآخرين،  
في النهاية أنت تؤمن بجميع الغرباء، فلماذا لا تؤمن بمن تحبهم أيضاً؟

آمن بالله وآمن بأنه سبحانه سخر لك كونه واغدق عليك نعمه بعض النظر عن تكون ومادا فعلت،  
سيبقى يمنحك الأكسجين لتتنفسه، والطعام لتأكله، والماء والمأوى... مهما حدث في ماضيك، عد  
إلى الله بالإيمان واتبع رسوله ﷺ تجد سعادة دنياك وآخرتك ...

### حيل المستحيل ..



عندما تؤمن بنفسك وبقدراتك سوف تحول المستحيل إلى ممكن، وسوف ترى النجوم عوضاً عن  
الندبات .. سوف تتمكن من مواجهة التحدي بثقة وقوة  
وستعيش حلمك.



عندما تؤمن بالآخر، فأنت ترقضي إلى مصاف الحكماء  
من الرجال والنساء الדיين يؤمنون بأنه لا يمكن للإنسان  
أن يعمل دون أخيه الإنسان، وإذا أردنا أن يؤمن الآخرون بنا  
فعلينا أن نؤمن بهم .. مع قوة الإيمان يمكنك أن تصل  
إلى قمم الجبال، وتعوض إلى أعماق المحيطات..  
مع قوة الإيمان ستصبح إنساناً فاعلاً ديناميكياً  
لا تعرف التوقف عن العمل.

## فيما يلي استراتيجيات استخدام قوة الإيمان ..

### في الإيمان بالله

① اكتب عشرة أشياء تبرهن على وجود الله وأنه خالق كل شيء .. اقرأها عدة مرات.

② خذ برهة قصيرة استنشق الهواء الطلق. استمتع بالطبيعة واشعر بعظمة الله.

③ ثابر على صلواتك .. اشكر الله على كل شيء منحك إياه .. تعود على شكر الله على الطعام الذي تتناوله، وعلى الماء الذي تشربه وعلى الهواء الذي تنفسه...

① تعود على شكر الله على كل شيء قبل أن تطلب منه، وثق تماماً أنه سيستجيب لك؛ عش حياتك مع الإيمان المطلق أن الله معك.

### في الإيمان بنفسك

① اكتب عشرة أشياء يمكنك أن تفعلها، وعشرة أشياء كنت تعتقد أنك لن تتمكن من إنجازها، ثم انجزتها .. اقرأ قائمتك بصوت مرتفع.

② اكتب الحملة التالية على قصاصة ورقية، أو على بطاقة التعريف الخاصة بك: "أنا أؤمن إيماناً مطلقاً بنفسي، وبقدرتي على النجاح .. يمكنني أن أفعل أي شيء أقرر أن أفعله".

③ مارس تمرين كأس الماء لمدة 21 يوماً على الأقل، وأنصحك أن تتابعه بقية حياتك، فهو لا ينطوي على أي من الآثار الجانبية عدا عن مستوى أعظم من البرمجة الذاتية الإيجابية القوية.





④ حاول أن تمارس نشاطاتك بشكل مختلف من وقت لآخر، استخدم يدك اليسرى، اسلك طريقاً مختلفاً ...

⑤ اكتب ثلاث أشياء كنت قد أجلتها، وابدأ في العمل بها، تذكر أننا نتطور ونمو بالإنجازات، فابدأ بالأمور الصغيرة التي أجلتها، أنجز كل ثلاث تباعاً، بهذه الطريقة سوف تبني ثقة أعظم بنفسك.

### في الإيمان بالآخرين

ابدأ اليوم، دع أطفالك يقومون بعمل أشياء من تلقاء أنفسهم، دون إملاءات .. ثق بشريكك / زوجك ولا تبخل في الإطراء عليه .. ليكن لديك إيمان بأن أهداف مديرك هي الأفضل لكل فرد من أفراد الفريق .. ثق بأن زملاءك يساعدونك على الارتقاء .. الآخرين يطلبون الشعور بالثقة والثوقية، وعندما تعاملهم بهذا الشكل، فسيرغبون بالتعامل معك ويثقون بك بشكل أكبر ..



قوة الإيمان هي المصدر الرئيسي لجميع الإنجازات، بنيت الأهرامات بالإيمان بالمستحيل، مع قوة الإيمان يتحرك الإنسان ونعيش حياتنا بشعور من الثقة والقوة .. مع قوة الإيمان نولد من جديد، ونجهز عقولنا وأجسامنا وأرواحنا بالأدوات التي تجعلنا قادرين على أن نتطلع إلى تحديات الحياة ونحن نقول لها: "أنا أكبر منك، أنا أقوى مما تتصورين .. أنا هو العبد الذي أرادته الله أن يكون ... إنسان فعال لا يعوقه شيء".

# السر الرابع

## قوة الحب

إذا كان في مقدوري أن أمنع  
انكسار قلب أحدهم ..

إذا كان في مقدوري أن أريح أحدهم  
من الألم .. فحياتي لن تكون فارغة

إذا تمكنت من نشر الحب المرة تلو  
المرة .. فسيكون هذا سر خلودي "

د. إبراهيم الفقي

## السر الرابع قوة الحب

"عندما يبدأ الحب يصبح المستحيل ممكناً"

مثل هندي

في الحديقة بالقرب من منزلها، جلست ناديا مسندة ظهرها المتعب إلى جذع شجرة عجوز .. كانت تحدث نفسها، "اليوم ذكرى ميلادي، لقد بلغت الثمانين من العمر، توفي زوجي منذ خمس سنوات، وهجري ولدي الوحيد مع زوجته واستقر في بلد آخر .. يارب إنني أفتقدكم، أشعر بمرارة الوحدة، إنني وحيدة وضعيفة وقد طعن بي السن .. لا أحد يريدني، لا أحد يهتم بي، حتى هذه الشجرة العجوز لا تبدو مسرورة بقربي منها."

وبينما كانت ناديا تبكي بمرارة كان طفل يركض باتجاهها مسرعاً لاهثاً، كان يحمل بين يديه زهرة ميتة .. اقترب من ناديا وقال، "انطري ماذا أحضرت" .. اصططعت ناديا ابتسامة وقالت: "أوه، كم هي جميلة .. لماذا لا تعود للعب مع أصدقائك؟" كانت تريد أن يذهب ويتركها لوحدها، ولكن بدلاً من أن يعاد، جلس الطفل إلى جوارها وقرب الزهرة من أنفه ثم قال، "رائحة هذه الوردة عطرية، إنها وردة جميلة، لهذا السبب أنا قطعتها لك" .. عرخت ناديا أن الطفل لن يغادر قبل أن تأخذ الوردة، لذلك عليها أن تأخذها منه إذا أرادت أن يتركها وشأنها .. مدت ناديا يدها لتأخذ الوردة، إلا أن شيئاً غريباً حدث! مد الطفل يده بالوردة ولكن بعيداً عن يدها! هنا أدركت ناديا أن الطفل أعمى! شكرته ناديا بعد أن أخذت الوردة والدموع تملأ عينيها، أجابها على شكرها قائلاً: "على الرحب والسعة"، ثم جرى مبتعداً، وهو لا يعلم عن الأثر الذي تركه في أعماق هذه المرأة.



تساءلت المرأة كيف يمكن لطفل أعمى أن يقطف رهرة ويجلبها لها .. هل عرف شيئاً حول شعوري بالوحدة في عيد ميلادي؟

تبدد شعور ناديا بالحزن والوحدة .. و فجأة رأت الطفل يظهر من جديد من بين الأشجار وفي يده رهرة أخرى ميتة، تساءلت في نفسها ما هو هدفه في هذه المرة يا ترى؟ لدهشتها توجه الطفل نحو عجوز يجلس في الجوار أيضاً، جلس بجواره وقدم له الوردة، أجمل وردة في العالم .. وردة الحب

عادت ناديا إلى منزلها وهي تشعر بالسعادة . جلست وشرعت بكتابة قصيدة اسمتها، "أجمل هدية"، كانت تفكر وهي تكتب "يارب أنا أشعر بالحياة من جديد! أنا لم أكتب قصيدة منذ ثلاثين عاماً والآن أنظر لقد عدت من جديد".

وأخيراً تمكنت من رؤية مشكلتي من خلال عيني طفل أعمى...  
مشكلتي لم تكن مع العالم، مشكلتي كانت مع بصري، لقد كنت عمياء طوال هذا الوقت...

بدأت أرى جمال الحياة  
بدأت أعرف أن كل ثانية في الحياة هي ملكي  
إنني أحمل وردة ذابلة أقربها إلي أنفي  
أشم شذاها... شذي أجمل وردة في العالم

هل تعلم أن الحب يشفي كل الناس .. لا يوجد شيء في العالم يستعصي على الحب! الحب هو الجواب على مشكلاتنا، الممر الحقيقي نحو السعادة، والمؤسس الأول للقوة الشخصية .. في غياب الحب نحن نشعر بالتعاسة والقلق والإحباط وحتى... الضياع!



نصبح أيضا عبيدا لغيرنا، نعتمد السيطرة على أنفسنا بسهولة، ونميل إلى تركيز انتباهنا وطاقتنا على الأمور السطحية . مع غياب الحب يتضاءل تقديرنا لذواتنا، وتتلشى لفتتنا بأنفسنا، ولكن مع الحب نشعر أننا على قيد الحياة ونستفيد من أوقاتنا بحكمة ونساعد الآخرين بكل ما أوتينا من قوة.

والآن أريد أن أطلعك على قوة الحب . المكونات الثلاث القوية للحب هي التسامح، الحب والعطاء

## قوة الحب

### المكونات الثلاث لقوة الحب



التسامح

الحب

العطاء

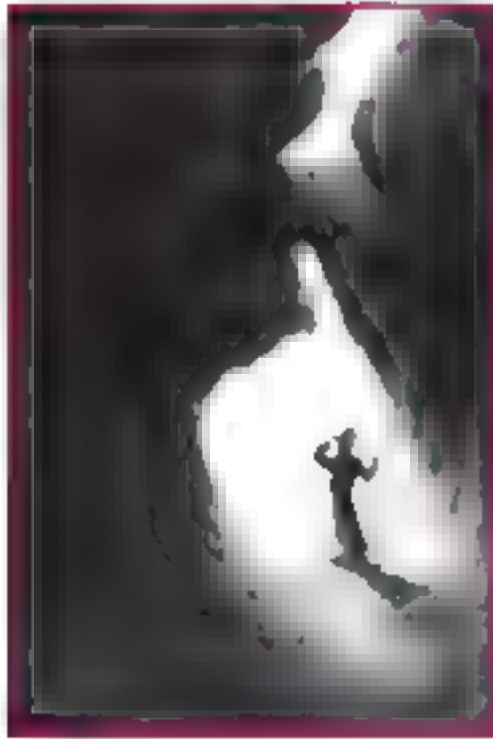
لنتابع رحلتنا مع أسرار القوة الشخصية ونكتشف قوة الحب ...

## قوة الحب

(١) التسامح ..

**الحب هو الجواب الشافي لأي نوع من أنواع الألم والتسامح هو الطريق إلى الحب مع التسامح يتلاشى العداء**

لويس هي Luise I. Hay

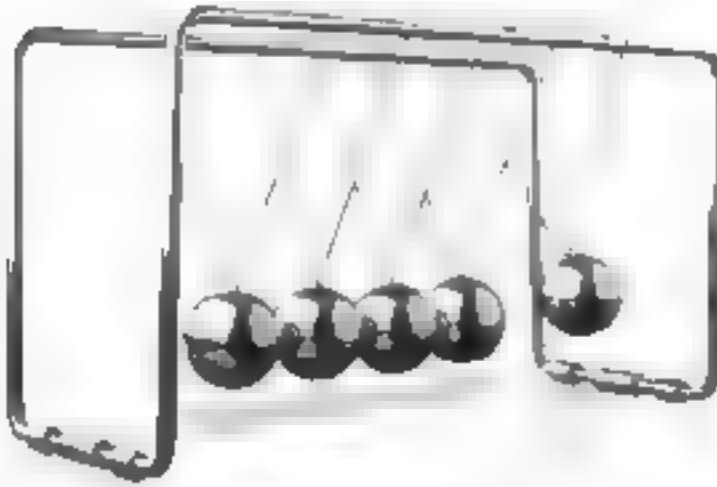


في صباح أحد الأيام، خرج سامي وطفله سامر البالغ من العمر ثماني سنوات في نزهة إلى الجبال .. أمضيا وقتاً ممتعاً جداً سوياً .. تعب سامي من المشي، فقرر أن يستريح ويحضر القداء كان هناك كهف في الجوار، فاستأذن سامر أبيه لدخوله واستكشافه .. وافق سامي على طلب والده، فدخل سامر مسرعاً، عندما وجد نفسه في الداخل بدأ يشعر بالخوف .. في محاولة منه لتبديد شعور الخوف، صاح سامي بصوت مرتفع "هلولو" وسمع صوتاً يحييه: "هلولو"، شعر سامي بمزيد من الخوف والمضول أيضاً لاكتشاف المزيد عن ذلك الصوت، فاستجمع قواه وعاود التجربة: "أنا الأفضل"، أجابه الصوت: "أنا الأفضل" ... قرر سامر أن يستمر فقال: "أنت أحقق"، فأجابه الصوت: "أنت أحقق" ... هنا جفت منابع الشجاعة لدى سامر وخرج مسرعاً ليرتقي في أحضان والده وأخبره بما حدث داخل الكهف.

أجابه سامي بهدوء وابتسامة لطيفة. "اعلم يا سامر أنه مهما صدر منك للعالم الخارجي، فسيعيده العالم لك تماماً كما أرسلته!!" ثم يهمهم سامر مقصد والده:

- "ماذا تقصد يا أبي؟"

"ما حدث في الداخل يا سامر هو أن صوتك عاد إليك، فعندما قلت هلكو عاد إليك بنفس التحية، وعندما قلت أنت أحمق، عاد إليك بنفس الصيغة. من الآن فصاعداً كن حذراً يا بني بما ترسله للعالم من حولك، إذا أرسلت الكراهية، فستستقبل كراهية، وإذا أرسلت الحب، فستحصل على الحب.. وهذا ما يطلق عليه "قانون الارتداد" .. هذا القانون هو جزء من قوانين العالم التي نوجهها بأفكارنا، والتي تسبب لنا السعادة أو التعاسة." شعر سامر بالفضول لمعرفة المزيد عن هذه الكرة فطلب من والده أن يشرح له المزيد، فقال سامي:



- "يقول "قانون الارتداد" ما ينطلق في المحيط

يعود في المحيط، وما ينطلق نحو الأعلى يرتد

نحو الأسفل .. قال سقراط منذ ألف عام "الطريق نحو الأعلى

والطريق نحو الأسفل هما في الحقيقة طريق واحد" ثم يفهم الناس وقتها مقصده، ولكنه كان يشير إلى قانون الارتداد."

استغرق سامر في أفكاره بعضاً من الوقت ثم قال:

وكيف يمكنني أن أستخدم قانون الارتداد وأجعله يعمل لصالح عوصا من أن يعمل ضدي؟

أنا مسرور يا بني لأنك سألتني هذا السؤال .. أبدأ اليوم بإرسال الحب لكل إنسان أعرفه، سامحهم جميعاً، وتمنى لهم السعادة.

تردد سامر لبرهة ثم قال:

ولكن، أتذكر يا أبي صديقي مايكل؟ هل تذكر ما فعل بي؟ غشني، ووصفني بصفات سيئة أمام أصدقائي.. هل تريدني أن أسامحه؟

طبعا سامر، سامحه، لأن الثمن الذي ستدفعه بسبب كرهك له وسلبيتك تجاهه أكبر بكثير من الثمن الذي ستدفعه لمسامحتك له . ابدا محاولتك الآن .. قل له مايكل أنا آسامحك على كل ما فعلته".

بعد أن فعل سامر ما نصحه به أباه، عاد إليه مستبشرا وقال:

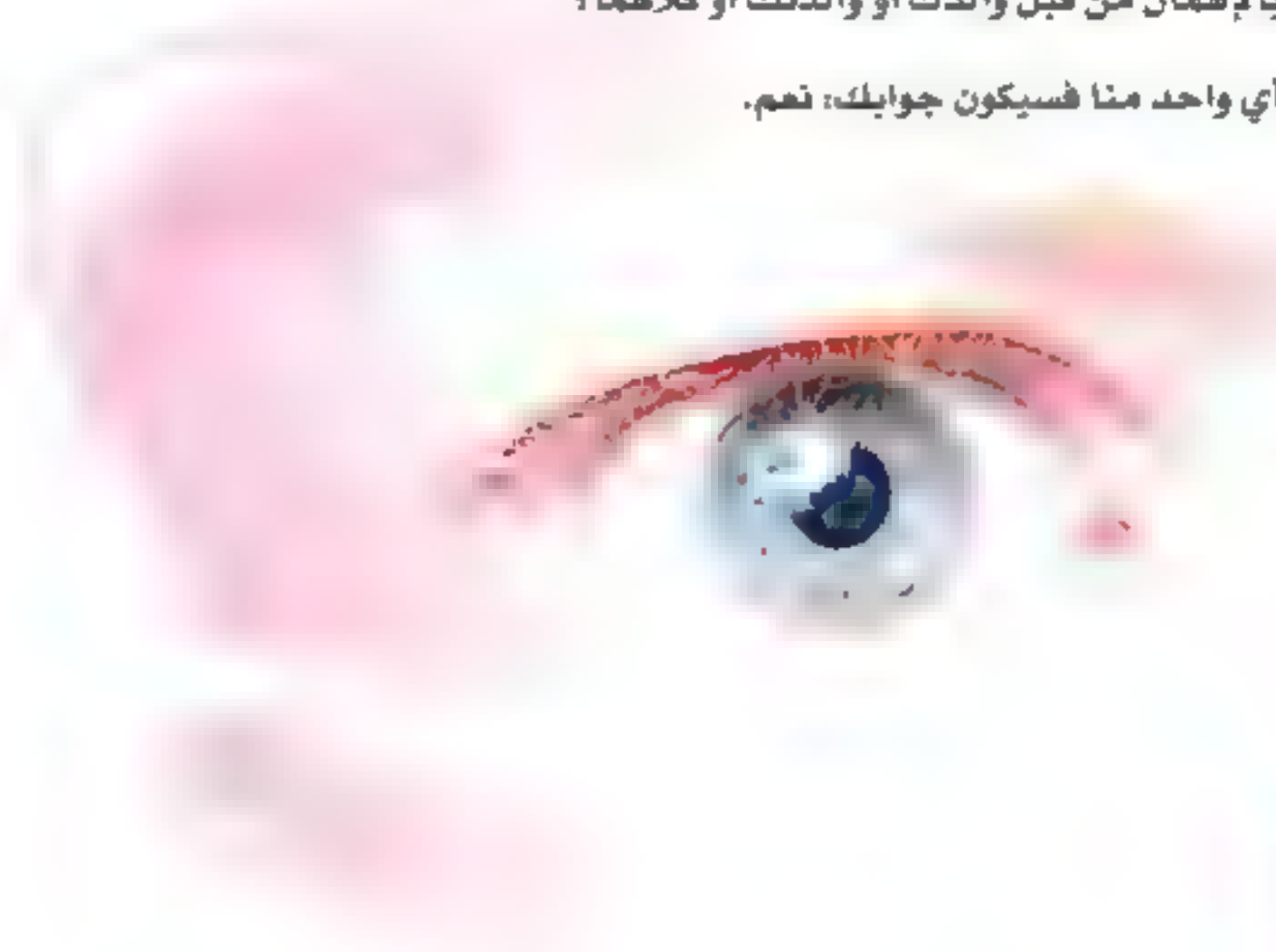
إنه شعور غريب فعلاً يا أبي - أضرع بارتياح"

ومن الآن فصاعدا يا بني اجعل التسامح صديقك في الحياة. بهذه الطريقة ستشعر بأكثر قوتي أكثر بكثير مما تتخيل".

### والآن ماذا عنك؟



- هل تشعر بالغضب تجاه احدهم؟
  - هل تشعر أنك مخدوع من قبل احدهم؟
  - هل تشعر بأنك محبط من قبل مديرك أو زميلك؟
  - هل تشعر أنك لا تلقى التقدير من قبل زوجك، ابنك، ابنتك أو أي عضو آخر من أعضاء العائلة؟ هل تشعر بالإهمال من قبل والدك أو والدتك أو كلاهما؟
- إذا كنت كأي واحد منا فسيكون جوابك: نعم.





والآن لدي سؤال آخر لك: كيف تشعر تجاه ذلك الشخص؟ غاضب، حزين، وحيد، غير محبوب، محبط؟ مهما كان جوابك، ألا تظن أن الوقت قد حان للتخلص من هذه المشاعر السلبية؟ ألا تعتقد أنه حان الوقت لتحرير الماضي من جميع آلامه؟ ألا تعتقد أنه حان الوقت كي نتعلم من الماضي، كي نعيش حياتنا بكل لحظاتها؟ ألا تعتقد أنه حان الوقت كي تكون سعيد حقاً؟ كيف يمكنك فعل هذا؟

يكنم الجواب في كلمة واحدة بسيطة: التسامح!

نعم التسامح: سامح نفسك .. سامح شريكك .. أطفالك .. أصدقاءك ..  
ماضيك .. سامح كل إنسان .. واصفح عن أي شيء فعله معك

سأشرح لكم في هذا الفصل لماذا يكون التسامح أكثر قوة من التمسك بالمشاعر السلبية .. ستتعلم كيف تتسامح وتشعر بالارتياح لهذا التصرف .. بداية دعوني أقدم لكم:

### المفاهيم الخاطئة حول التسامح ..



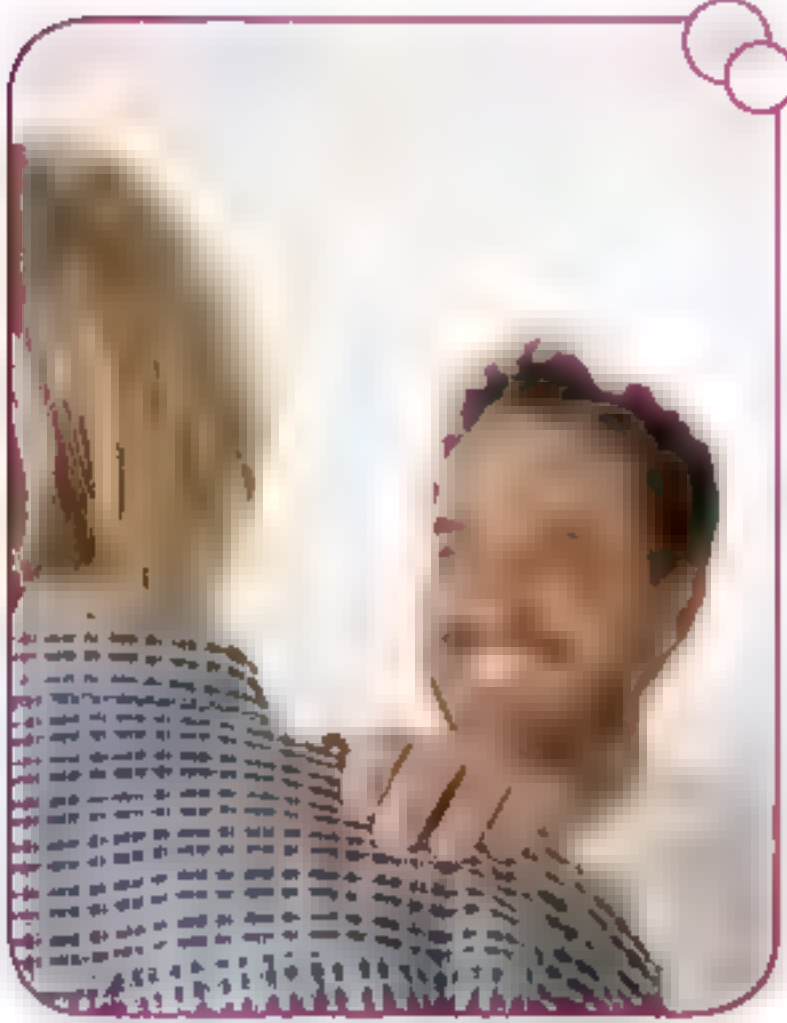
إن فكرة التسامح تفهم بالطريقة الخطأ وعلى نطاق واسع.

### الأسطورة الأولى: التسامح يعني الضعف

يعتقد الناس أنهم إذا سامحوا أو عفاوا عن الآخرين فهذا يعني أنهم فقدوا القوة ومنحوها للآخرين، وبذلك أصبحوا ضعفاء!

الحقيقة هو أن العكس هو الصحيح .. التسامح هو القوة ..

كما يقول غاندي: "الضعيف لا يمكن أن يتسامح.. التسامح سمة الأقوياء"



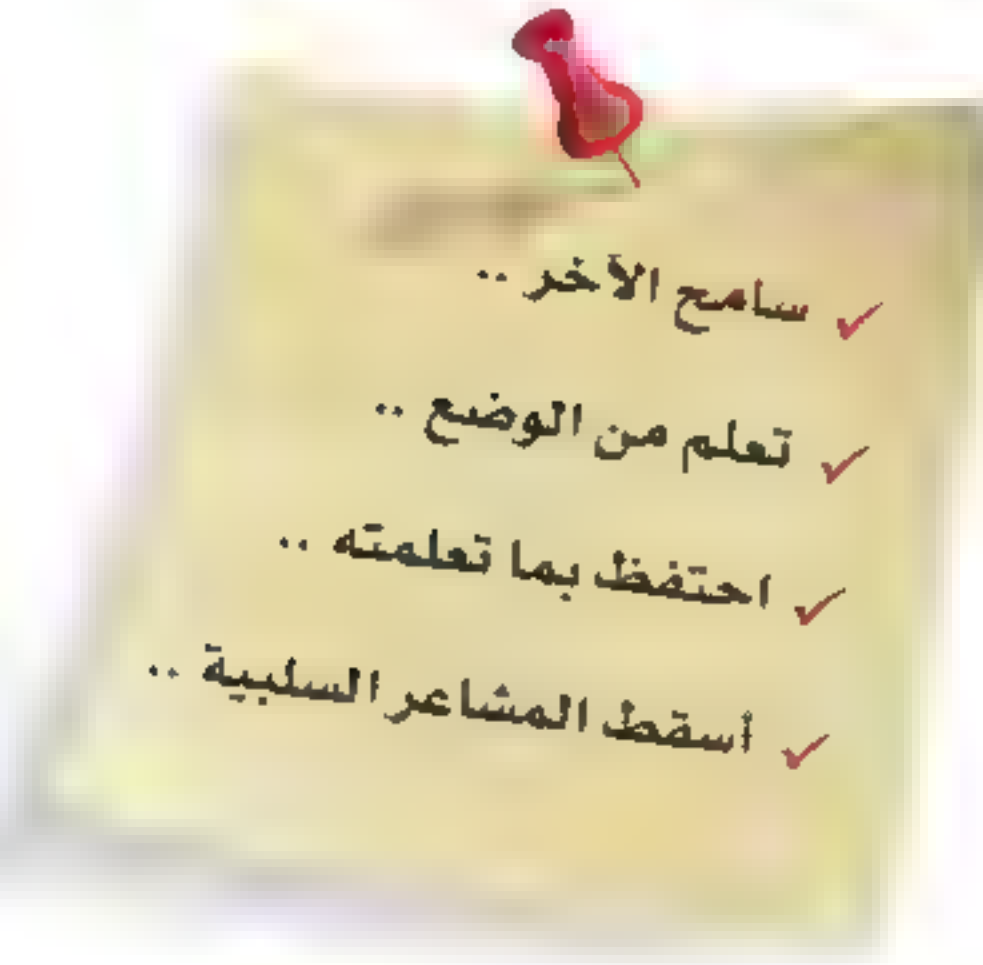
الأسطورة الثانية التسامح يعني قبول الألم والأذى من قبل الطرف الآخر..

هناك فرق بين التسامح مع أحدهم والموافقة على سلوكياته .. أنت تمتلك مطلق الحق والحرية في رفض سلوكيات الآخر وتظل تقبل هذا الآخر كمخلوق عظيم كرمه الله، فتمنحه التسامح .. قبل كل شيء حاول أن تفهم الرسالة التي يبطوي عليها سلوك الآخر .. اطلب تفسيراً، لتتمكن من رؤية الوضع وفهم وجهة نظر الآخر بشكل أفضل.. بهذه الطريقة أنت تتجنب الأذى غير ضرورية، وفي نفس الوقت تصبح متواصلاً ممتازاً.

الأسطورة الثالثة .. التسامح يعني النسيان!

نعم، إلى حد ما، حتى تتمكن من التسامح، عليك أن تسقط من تمكيرك الوضع برمته، تماماً كما تسقط الانفعالات السلبية .. الكثير من الكتب تقول "سامح وانس"، قد تكرر نفس الخطأ مرة أخرى!

حتى تسقط من تفكيرك الوضع برمته عليك أن تقوم بالخطوات التالية:



هذه هي الطريقة التي يمكنك الاستمادة من خلالها من سلوكية التسامح، بحيث إذا ما صادفتك في المستقبل حالة مشابهة، يمكنك التعامل معها بشكل جيد.

### ما هو التسامح؟



التسامح صفة من صفات الله، إنه أعلى شكل من أشكال الحب، إنه يحرر الشعور بالمتعة، ويحلب الأمان، ويضعف المشاعر السلبية، ويلقي الألم غير الضروري .. إنه يسمح للحب بالعودة إلى الوعي لديك .. التسامح هو سر السعادة.

ويقول فرانسيس باكون Francis Bacon

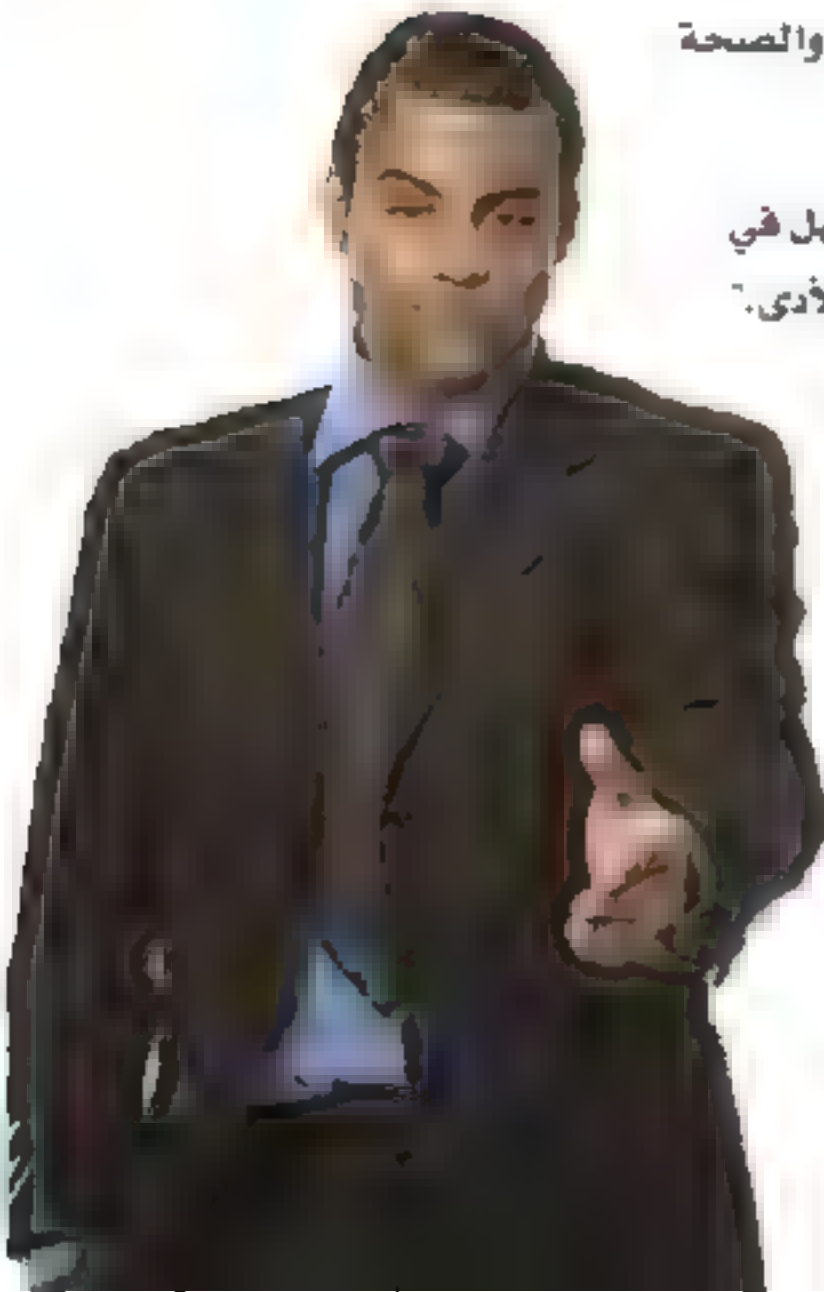
"إن أحد أسرار الحياة الطويلة والرغيدة هو مسامحة كل إنسان على كل شيء في كل ليلة قبل الخلود إلى النوم"

One of the secrets of a long and fruitful life is to forgive" everybody, for everything, every night before you go to bed"

إن جميع رسل الله وأنبيائه جاؤوا بالتسامح، وجميع الأديان تؤكد على قوة التسامح وفائدته .. ويعد أهم العمرات نحو الحرية والصحة المثلى.

قد تقول، "كل ذلك يبدو عظيماً، إلا أنه ليس من السهل في بعض الأحيان أن أسامح من سبب لي الكثير من الألم والأذى".

أنا أوافقك الرأي، إلا أن ثمن احتفاظك بالمشاعر السلبية هو أكبر بكثير مما تتصور .. لقد أقر مركز بحوث التسامح في جامعة ويسكونسن منذ ثلاثين عاماً أن "التسامح هو علاج جيد لمرضى الاضطراب العقلي والمرضى العاطفيين من أي نوع، ولا تقل أهميته عن اكتشاف السلفا والبنسيلين في علاج الأمراض المعدية".





دعني أكون أكثر تحديداً:

من أين تأتي الأهمية الكبيرة للتسامح؟

لدينا أربع قوى رئيسية

القوة الروحانية

القوة العقلية

القوة العاطفية

القوة الجسدية



تتأثر روحك سلباً بالكراهية، والفضب، والاستياء .. تعمل الروح على الوجه الأمثل مع الحب وعند التواصل مع الله .. روحك منفصلة تماماً عن الأنا وقيودها. فعندما تستسلم لمشاعر العصب والعواطف السلبية، هانت تمنع روحك من العمل على الوجه الأفضل، وهذا لوحده يمكن أن يكون السبب الرئيسي للتعاسة والمرض .. عندما تكون الروح متأثرة بالمشاعر السلبية، ستنقل هذا التأثير أوتوماتيكياً إلى القوى العقلية .. أنت تعذي عقلك بالأفكار السلبية، وكلما كررت سلوك التفكير السلبي، كلما أصبحت أقرب إلى ما تمكر به فعلاً .. أنت تحكم، وتلوم، وتنتقد الآخرين بسرعة وبشكل سلبي .. أفكارك هي التي تشكل تقديرك لذاتك، والطريقة التي تشعر بها تجاه نفسك.

هذه الأفكار السلبية هي التي تشكل صورتك الذاتية والطريقة التي تصور فيها نفسك، وهذا ليس كل شيء .. أفكارك تخلق طبيعياتك ومعتقداتك حول الأشياء والأشخاص. وأفكارك السلبية يمكن أن تكون سبب وحدتك وانعزاليتك، وفقدانك لأصدقائك، وكذلك فقدانك للفرص.

هل ترى، قوتك الروحية تؤثر على قوتك العملية، وقوتك العملية تنتمل بك إلى المستوى الثاني فتؤثر على قوتك العاطفية التي تمضي بك إلى مشاعر الوحدة والتعاسة والوحدة والعصب والضغط، مما يقودك إلى المستوى الرابع وهو التأثير على قوتك الجسمية . في المستوى الجسماني يصبح جسمك معرضاً لأي نوع من أنواع الأمراض!



عندما تعصب من أحدهم يستثير دماغك استجابة هجومية  
أيولد جسمك المزيد من الأدرينالين، بينما يعلن  
جهازك العصبي الجاهزية القصوى لحمايتك،  
ويضخ قلبك المزيد من الدم، أما معدتك فتزيد  
من إفراز الحموض .. جسمك كله في حالة تأهب،  
هل فكرت ما هو التأثير الذي تتركه هذه الحالة  
عليك كمرد؟

صدر تقرير عن كلية الصيدلة من جامعة كاليفورنيا  
يقول: "إن التمكير السلبي يمكن أن يسبب جميع أنواع  
الأمراض، اعتباراً من آلام الرأس البسيطة وحتى الشقيقة،  
ومن ضغط الدم المرتفع، وحتى النوبات القلبية، وليس  
التهاء بالسرطان...

وهذا ليس كل شيء .. أنت تجذب إلى حياتك أفراداً وأشياء  
وظروهاً تتوافق مع طبيعتك .. أنت تجذب إلى حياتك  
أفراداً يماثلونك تماماً، فإذا كنت شخصاً غصبياً، ستجذب  
أفراداً غصبين، وبذلك أنت في حالة تأهب دائم.

من جهة أخرى، أنت عندما تحمل مشاعر سلبية تجاه أحدهم وتحتفظ بها، تكون قد قررت الإبقاء على  
ذلك الشخص في حياتك، وترتبط به بحبل من الكراهية والعصب، وكلما ارداد تفكيرك بهذا الشخص،  
كلما أصبح هذا الحبل أقوى، وتعاظمت المشاعر السلبية التي تربطك به.

هل يستحق أن تسجن نفسك في حالة من الضعف الروحي والجسدي والنفسي والعاطفي والعقل؟ هل يستحق الأمر أن تصد قواك لأن أحداً ما أو شي ما يفترس دماغك؟ أنا متأكد أنك توافقني الرأي أن الأمر لا يستحق، لذلك قرر اليوم أن تتخلي عن مشاعرك السلبية، ولا تؤجل التسامح. افعل ذلك الآن!

## كيف تسامح؟



الخطوة الأولى . هي أن تتفهم ما أسميه "عملية التسامح" . يمثل المخطط التالي الصورة العامة للعملية:



إذن لنبحث في كل خطوة من عملية التسامح ..

### الإدراك ..

في هذه المرحلة ستدرك ذلك الأذى العاطفي الذي سببه لك الآخر .. وربما يتولد لديك شعور بالغضب والحزن وحتى بالكراهية ولا يتم الشفاء إلا بمواجهة هذه العواطف السلبية وتفهمها بصدق.

## ابحاث العار

في هذه المرحلة ستدرك أن لابد من حدوث التغيير، ولا مبرر للانتقام من الشخص الذي سبب لك الألم أو المشاعر السلبية. ومن ثم تبدأ في اكتشاف التسامح كبديل، وتتخذ الخطوات الضرورية من أجل التسامح الكامل.

## العمل ..

تعتبر هذه المرحلة قمة التسامح . ستبدأ بالمصال بين الشخص وسلوكه الذي سبب لك الألم .. فانت الآن أكثر امتحاناً لكي تجد الأسباب والنوايا خلف هذا التصرف . إنك تدرك أننا بشر ونرتكب الأخطاء باستمرار ونطلب من الله المغفرة .. هل تتوقع أن يغفر الله لك إذا أنت لم تغفر؟ أنت الآن أكثر استعداداً للتسامح وإعطاء الحب والتعلم والمحافظة على ما تعلمت والتخلص من الألم كلياً.

## الانفراج العاطفي ..

ستدرك في هذه المرحلة أن عملية التسامح ستعطيك شعوراً بالراحة والارتياح وربما تجعلك أكثر حساسية للاهتمام بالآخرين، وتكتشف هدفاً جديداً في الحياة، وستدرك تماماً أننا عندما نتسامح فإننا نشفي أنفسنا أولاً وقبل أن نشفي الآخرين، وستدرك بأن الحب هو الحواب ومن الأسهل لك أن تتسامح بدلاً من الاستمرار بالكراهية.

## عمل ناقص ..

وبما أنك قد اجتزت عملية التسامح واكتشفت مدى الارتياح الذي يمكن أن يحققه، سأطرح عليك سؤالاً: هل لديك أي عمل ناقص مع شخص ما؟ ربما كان هذا العمل هو مناقشة مع شخص ما لم تصل إلى نتيجة أو اتفاق .. أو ربما كنت تود أن تخبر



أمك أو أبك عن شعورك نحو موضوع ما ولكنك لم تفعل، وهكذا ..

١. سجل الحالة وضع ملاحظات حول مشاعرك.

٢. سامح ذلك الشخص.

٣. خذ نفساً عميقاً واغمض عينيك.

٤. تخيل نفسك وأنت تتحدث مع ذلك الشخص بثقة تامة وإحساس طيب .. تخيل نفسك وأنت تقوم بهذا العمل الناقص بمرونة حتى تشعر أنت والشخص الآخر بأنكما استطعتما فهم بعضكما وأن الموضوع قد انتهى.

٥. افتح عينيك واستدع ذلك الشخص من أجل وضع الترتيبات الضرورية للاجتماع، أو أنه الموضوع ببساطة على الهاتف .. اشكر هذا الشخص، وخذ نفساً عميقاً وستشعر بعظمة نفسك.



عندما أسمع كلمة مؤذية .. أو يواجهني تصرف فظ .. فساذكر على الدوام .. أنني لست الشخص الوحيد .. الذي تلقى إساءة. أو أهين أو أهمل ..

سأذكر دوماً أن الله يريد أن أعرف أن التسامح . هو القوة التي أطلقت الحرية لروحي ..

والآن سأقوم بتعريف «دائرة التسامح» التي ستساعدك لتسامح وتخرج من مشاعرك السلبية .. تتألف دائرة التسامح من ستة مسارات وفيما يلي المخطط الذي يبين العملية

لـالتسامح (١)



والآن سناقش مسارات دائرة التسامح:

١ اطلب المغفرة من الله:

وهذه الخطوة هي طلب وعهد .. ستبدأ بطلب المعفرة من الله، معاهدا بالتسامح من الجميع وكل شيء، مهما كان تصرفهم معك .. ستعاهد الله بقلب مفتوح بحيث تبتعد عن إطلاق الأحكام والنقد وأن يعمر لك كما تعض أنت للناس .. بعد هذه الخطوة ستكون محباً وأكثر تفهماً.

يجب أن تكون صلاتك لله تعالى بإحساس عميق وصلة كاملة .. اطلب منه السماح بإيمان حتى يستجيب لصلواتك ويسامحك على خطاياك، مهما كانت، لأن الله هو الرحمن الرحيم.

تذكر بأن الله يحبك أكثر ما يحبك أي شخص في هذا العالم وهو موجود دوماً بقربك ويفتح لك بابه.

### 🌀 الخطوة الثانية هي: سامح نفسك ..

نعم سامح نفسك! سامح نفسك عن كل ما فعلته في الماضي، وعاهد نفسك أن تبعد منذ الآن عن الخطأ لتكون بأفضل صورة.. تذكر أن الماضي قد انتهى لذلك تعلم منه وسامح نفسك.

### كيف ستسامح نفسك

قل: أنا (اذكر اسمك) أسامح نفسي بخصوص (الحالة) .. ولقد تعلمت بأن (....).

### مثال:

«أنا إبراهيم الفقي أسامح نفسي لأنني تشاجرت مع אחتي .. لقد تعلمت كيف أحبها وأن أضبط نفسي مهما كانت الظروف...»

هل وصلتك الفكرة؟ حسناً، باشر بهذه العملية بنفسك، بحيث تأخذ في كل مرة حالة حتى تنتهي منها جميعاً .. هي هذه المرحلة ستكون على استعداد للخطوة الثالثة.

### 🌀 سامح أبويك ..

ليس ضرورياً أن تخبرهم بذلك .. عليك فقط أن تسامحهما عن كل خطأ تعتقد أنهما ارتكباه في يوم من الأيام .. تذكر أن أباءنا فعلوا ما توسعهم، ويقدر درايتهم، وأحبونا أكثر من أي إنسان في الوجود.

قل: إنني سامح والدي لأن ( .. ) أو سامح أبي / أمي لأنني ( .. ) أحبكما

فيما يلي مثال:

إنني سامحك يا أبي لأنك ضربتني . اعرف أنك تحبني، وأنا أحبك أيضا . بالنسبة لي لقد تعلمت أن أكون أبا مثاليا لأولادي وأن أساعد الناس من أجل تنشئة أطفال أصحاء من خلال الندوات التي أعقدها.

هل وصلت الفكرة؟ حسنا، باشر بالعملية واستعد للخطوة الرابعة:

سامح أولادك ..

يجب أن تقرأ هذه الفقرة حتى ولو لم يكن لديك أولاد، لتكون على استعداد عندما يصبح لديك أولاد .. إذا كان لديك أولاد سامحهم الآن دون شروط .. سامحهم للعبث الذي أحدثوه في البيت، ولعدم كتابة الوظائف ولشجارهم مع بعضهم .. سامحهم الآن عن كل شيء وقل:

إنني سامحك (ادكر أسماء أولادك، كل على حدة) لأنني أحبك.

فيما يلي مثال:

سامحك يا فانسي عن كل ما فعلته .. لأنني أحبك.

سامحك يا نرمين عن كل ما فعلته .. لأنني أحبك.

حسناً، والآن جاء دورك .. ابداً. وسامح أولادك واغمرهم بحبك الآن، سامح الجميع.

سامح الجميع ..

سامح أصدقاءك مهما كانت إساءتهم .. سامح مديرك، وزملاءك في العمل وكل من سبب لك الألم.



## سامح ... سامح ... سامح أكثر ...

وتذكر أن ما حدث معك كان لسبب ولعاية ما .. لقد أعطتك خبراتك السابقة والسنوات الكثير من الحكمة التي يمكنك استخدامها لتكون الافضل لنفسك ولأحبائك.

والآن ما هو شعورك؟ إنني على يقين أنك تحررت تماما ومستعد لاستخدام طاقتك الفعالة باتجاه تحقيق أهداف حياتك ..

لقد أكملت دائرة التسامح ولم يبق إلا العودة للبداية

وأخيراً:

اطلب من الله المغفرة:

وطالما أنك نذت ما وعدت به وسامحت الجميع. فقد حان الوقت لكي تطلب مغفرة الله .. إنه يحب فيك هذه الحصلة ويعلم أنه لم يكن من السهل الخروج من هذه المشاعر .. ولهذا فإن الله يحبك ويسامحك على الدوام .. إنه إله عظيم.

**وكما قال سيدنا محمد ﷺ :**

«ما نقصت صدقة من مال، وما زاد الله عفواً إلا

عزاً، وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله» رواه مسلم

الله يحبك ويحبني ويحب الجميع، أكثر من محبة البشر لبعضهم .. ولكن تذكر عندما تطلب منه المغفرة عليك أن ترضيه وتكون معه أفضل إنسان.

عليك اليوم أن تقرر التخلص من العادات السلبية كالتدخين والمشروب .. فأنت تستحق شيئاً أفضل من ذلك .. اطلب من الله العون والهداية .. وسيكون معك يوماً

لتكن المغفرة، منذ اليوم، أفضل رفيق لك، واجعل الله صمن حياتك .. اشكره وسبحه كل يوم قبل نومك وعند استيقاظك صباحاً .. اشكر نعمته عليك قبل الطعام .. اشكره على نعمه عندما تشتري شيئاً جديدة .. صل يوماً ولتكن روحانياً ..

اعرف الله وستجد أن الأمور الأخرى ليست سوى تفاصيل.

### قطع حبل اللاوعي ..

عندما نحمل عاطفة سلبية أساسية فإننا نبني حبلاً سينا مع الآخر وكلما فكرنا بهذه التجربة السلبية فإننا ندعم هذا الرباط ويصبح شعورنا أعمق .. ولكي نستطيع التغلب على الشعور السلبي سأقدم لك طريقة تبين كيفية قطع هذا الرباط مع الآخر .. تذكر

لعاطفة لسنه...؟؟

(1) اختر مكاناً مريحاً بعيداً عن الإزعاج لمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة .. خذ نفساً عميقاً من أنفك ثم أخرجه من فمك ببطء .. أغمض عينيك وركز على نفسك واسترخ بحسبك.

(2) تخيل نفسك جالساً في مسرح، وفي الصف الأمامي تماماً.

(3) تخيل أنك دعوت أنصارك .. إنهم الأشخاص الذين يحافظون عليك ويساعدونك بدون شرط .. ربما كانوا أعضاء في أسرتك أو أصدقاءك أو أي شخص تعتقد أن يقف إلى جانبك.

(4) تخيل أنك دعوت شخصاً تربطك به كل هذه العواطف السلبية .. وأن هذا الشخص يقف على المسرح، ثم تصور الرباط الذي يجمعكما.



(5) لاحظ مكان وجود الرباط: هل هو في القلب، أم في الصدر أم في الرأس .

(6) تخيل أن لديك مقصاً . اقطع هذا الرباط تماماً من نهايته الآن ومن مكان اتصاله بك .. راقب الشخص المتواجد على المسرح حتى يختفي تماماً .

(7) اشكر انصارك، خذ نفساً عميقاً ثم افتح عينيك .

(8) اعتبر نجاح هذه العملية .. تحيل أنك تجتمع مع الشخص ذاته ولاحظ مشاعرك .. اعتبر ذلك في ثلاثة مجالات مختلفة .. إذا كانت المشاعر السلبية لا تزال تراها فكّر العملية ثانية حتى تشعر بارتياح كلي .

استخدم هذه الطريقة مع كل شخص لديك الرغبة بالانفصال عنه .  
إن قوة التسامح ستقودك إلى المرحلة التالية . وهي قوة الحب .

## (٢) المحبة ..



لقد دعوت اليوم لك .. وأعلم بأن الله قد سمعني  
لقد أحسست الرد في قلبي .. لم أطلب لك  
ثروة أو شهرة (أعلم بأن ذلك لا يهمك)  
طلبت من الله ثروة تدوم طويلاً .. طلبت من تعالى  
أن يكون إلى جانبك في بداية كل يوم جديد، وأن  
يمنحك الصحة والبركة . وأصدقائك يشاركونك طريقك ..  
طلبت لك السعادة في الأمور كلها الصغيرة منها والكبيرة ..  
كان دعائي بالدرجة الأولى .. من أجل  
عنايته ومحبته



## «جواهر العظمة هو القدرة على اختيار الحب طريقاً للحياة»

الدكتور إبراهيم الفقي

الحب هو الشافي العظيم حقاً، إنه الجواب على كل تحديات الحياة .. في كل مرة تمنح الحب، فإنك لا تسترده فقط بل تزيل العواطف السلبية وتتغلب على الخوف .. وكما جاء في The course n Miracles «حيث يذهب الخوف لا بد أن يأتي الحب، وحيث يظهر أحدهما يختفي الآخر» ..

ولكن هل نحن فعلاً بحاجة إلى الحب؟ الجواب: «حتمًا»: الحب هو بأهمية الهواء الذي نستنشق، والطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه .. إنه مطلب من أجل حياة صحية ومتوازنة.

في عام 1950 اشتهر الدكتور موري بانكس Murray Banks بنظريته عن الحياة المتوازنة، والتي تقول: «

يُحصل على حياة متوازنة عند الحاجة إلى أربعة أشياء رئيسية

① أن نعيش.

② أن نحب ونحبنا الآخرون.

③ أن نشعر بأهميتنا.

④ أن نمارس التنوع.

وكما تلاحظ، فإن حاجتنا إلى الحب تأتي مباشرة بعد حاجتنا إلى البقاء .. وقد تكون في بعض الأحيان أكثر أهمية من الحاجة إلى الحياة .. هل تصدق ذلك؟

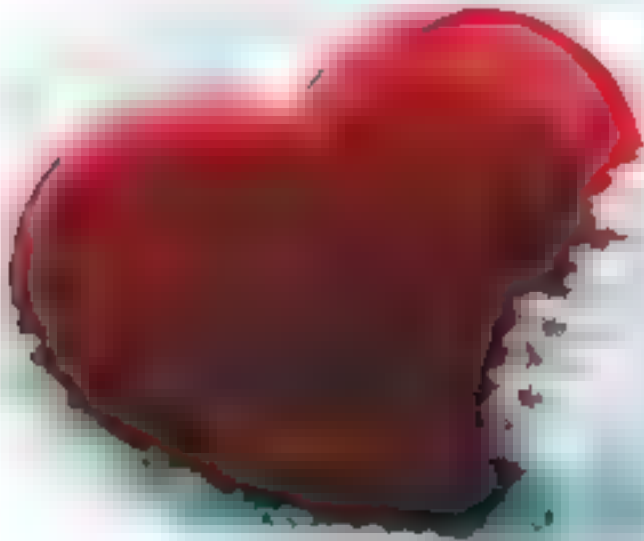
هل سمعت عن أشخاص يعرضون حياتهم للخطر من أجل الحب؟ أو ربما عن أشخاص يجارفون بحياتهم لإيقاد شخص ما لا يعرفونه، فقط للقيام بعمل محبة؟

رايت في إحدى المرات برنامجاً على قناة الاكتشافات، يدعى «عمل من أجل المحبة»، يتحدث البرنامج عن رجل في السبعينات من عمره كان يمشي على الشاطئ .. الوقت هو الخامسة صباحاً، وهناك رياح خفيفة ولا يوجد حوله أحد .. وبينما كان يسير مستمتعاً سمع فجأة صوتاً يصرخ «النجدة»، كان الصوت قادماً من المحيط .. وعندما نظر رأى صبياً يصارع الموح على وشك الغرق .. وبدون تردد قفز الرجل خلف الصبي .. كان الماء بارداً جداً، والرجل مسنّ وضعيف والأمواج شديدة .. كاد الرجل يفقد السيطرة، كان متعباً ولا يستطيع السباحة أكثر من ذلك .. عندها لمح الصبي ثابته وهو يصارع ويصرخ .. في تلك اللحظة شعر الرجل بأنه أكثر قوة .. صارت ذراعاه أقوى مما يتصور ومعنوياته أعلى وأصبحت إرادته لإيقاد الصبي أقوى وأقوى .. وأخيراً وصل واستطاع كلاهما أن يهرم الأمواج العاتية والمياه الباردة وخلال نصف ساعة استطاعا الخروج من الماء.

عانق الصبي الرجل وقال: «لا أعرف كيف أشكرك لإيقاد حياتي .. أنت سباح ماهر» .. كان الرجل يحاول التقاط أنفاسه، نظر إلى الصبي وابتسم قائلاً: «أنا لا أعرف السباحة!!» صعد الصبي، لقد قصرت في تلك المياه الباردة والأمواج العالية وأنت لا تعرف كيف تسبح!! لماذا فعلت ذلك؟ أجاب الرجل: «كي أبقّ حياتك» .. ثم أفكر بمهارات السباحة .. كل ما أذكره أنني رأيتك تغرق .. لقد طلبت العون من الله لأبقّ حياتك فقصرت في الماء واستطعت السباحة إلى حد ما... لقد نحانا الله جميعاً».

هل رأيت؟ إن الحب يمكن أن يكون أقوى من حب البقاء أحياناً، وهناك  
أناس مستعدون لعمل أي شيء في سبيل ذلك

من ناحية أخرى بعض الناس يقومون بأي شيء ليحصلوا على الحب .. هل سمعت مرة بأن أحدهم  
انتحر لأنه لا يشعر بمحبة أحد؟ أو امرأة أصبحت  
مدمنة لأن أحداً لا يهتم بها؟ أو رجلاً قام  
بالقتل بسبب فقدان الحب؟



هناك رجل ارتكب سلسلة من الجرائم  
فقتل أكثر من خمس عشرة امرأة على  
مدى السنوات الأربعين من عمره .. ثم  
ألقي القبض عليه وعند سؤاله عن سبب قتل  
أولئك النسوة قال: «إنهن يستحقن الموت!!»  
كانت أمي تكررني وقد قالت لي ذلك مرارا .. ولذلك  
هأنا أقتل كل امرأة أجد فيها ما يشبهها، ولو لم تلقوا القبض علي لقتلت المزيد !!»

إذا أردت برهاساً حياً مما يصعله الافتقار للحب، يمكنك زيارة عيادة أي طبيب والسؤال عن أسباب  
الكآبة والضغط العصبي والقلق وما شابه .. أو يمكنك زيارة السجن والسؤال عن سبب وجود معظم  
السجناء هناك.

إن الافتقار إلى الحب يمكن أن يسبب مشاعر الوحدة والكراهية والغضب  
والاكتئاب والسلوك السيئ .. إنه السبب الرئيس لضعف احترام الذات  
والعادات السلبية

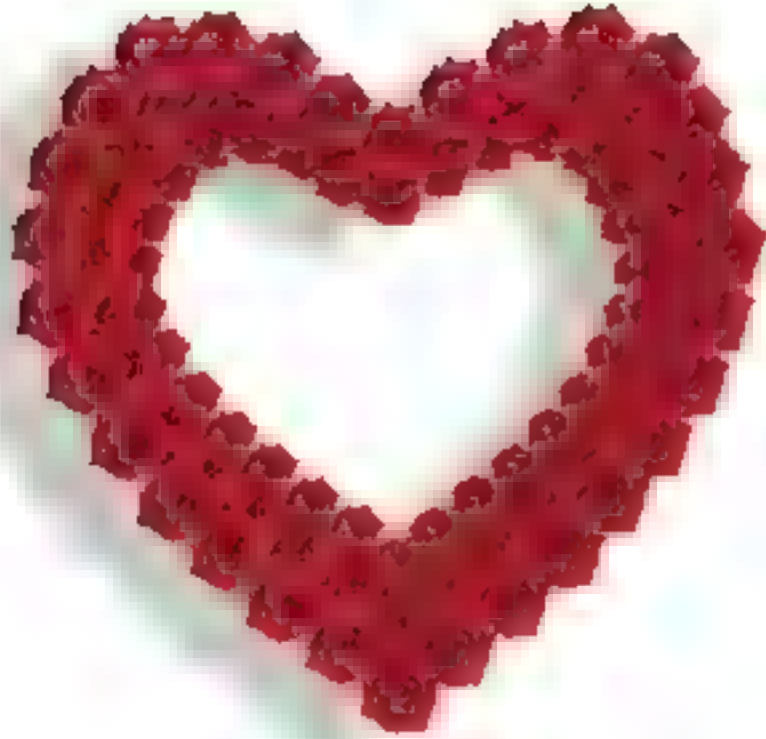
## مراهق بحاجة لحب وتسامح ..

عملت مرة مع مراهق .. وعندما رارني اول مرة كان  
عمره تسعة عشر عاماً .. وخلال الجلسة الأولى رفض  
الاعتراف بأن هناك شيئاً ما خطأ في شخصه ولا يدري فعلاً  
لمماذا هو هنا!! انتهى الاجتماع بسرعة، معتقداً انه لن يعود  
أبداً .. ولكنه أدهشني بعد أسبوعين عندما اتصل يطلب موعداً

آخر . بدأ زيارته الثانية قائلاً: «إني بحاجة لمساعدتك . إني أفقد السيطرة على حياتي، وقد تورطت  
بالمخدرات من كافة الأنواع . لقد تم اغتصابي عندما كنت في الخامسة والدي لم يكن يحبني. وقال  
لي ذلك مرات كثيرة .. إنه يلومني دوماً على كل شيء. وكذلك أمي لم تهتم بي أيضاً .. حتى أنها قالت  
لي أكثر من مرة بأنها كانت تتمنى لو كنت أنثى .. لا أحد يهتم بي، ولهذا عندما قدم لي أحد الأصدقاء  
المخدرات شعرت اني أصبحت في عالم آخر .. اعتقدت اني وجدت أخيراً شيئاً يخلصني من الأمي ..  
ومنذ ذلك الحين أصبحت مدمناً، وعندما لا اتعاطى المخدرات أشرب الكحول!! وفي العام الماضي  
جرى اغتصابي ثانية، .. كان يبكي وأنا أبكي معه .. ما أدهشني هو ما تفعله قوة الحب، وما يفعله فقداه  
في الوقت نفسه ..

بدأنا بعمل معاً، ليبدأ أولاً بعملية التسامح ويسامح الجميع وخاصة أبويه وبعد ذلك لتطوير حس  
القيمة الذاتية واحترام النفس .. ثم بدأنا بتعبير عقيدته وهويته السلبية  
ومعالجة موضوع الإدمان .. طلبت منه حضور محاضراتي عن احترام  
الذات والقوة الشخصية كجزء من المعالجة .. حمدت الله على  
النتائج التي حققناها فهو الآن يدرس العلوم الإنسانية في جامعة  
كوكورديا هي مونتريال، وقد شارك بالعديد من النشاطات  
الرياضية، وأصبح لديه أصدقاء أكثر وأفضل ويعيش الحياة  
التي أرادها .. إنه يخبر قصته بفخر ليساعد الآخرين على  
تلافي الآفات والمخدرات والكحول ويوجههم الى حياة  
أفضل .. قال لي آخر مرة رأيته فيها «يا دكتور  
سأصبح مثلك قريباً جداً وخلال خمس  
سنوات سأكون أفضل منك» ضحكنا  
وعانقني قبل أن يعادرنني.





ماذا عنك أنت؟

هل أنت إنسان محب؟

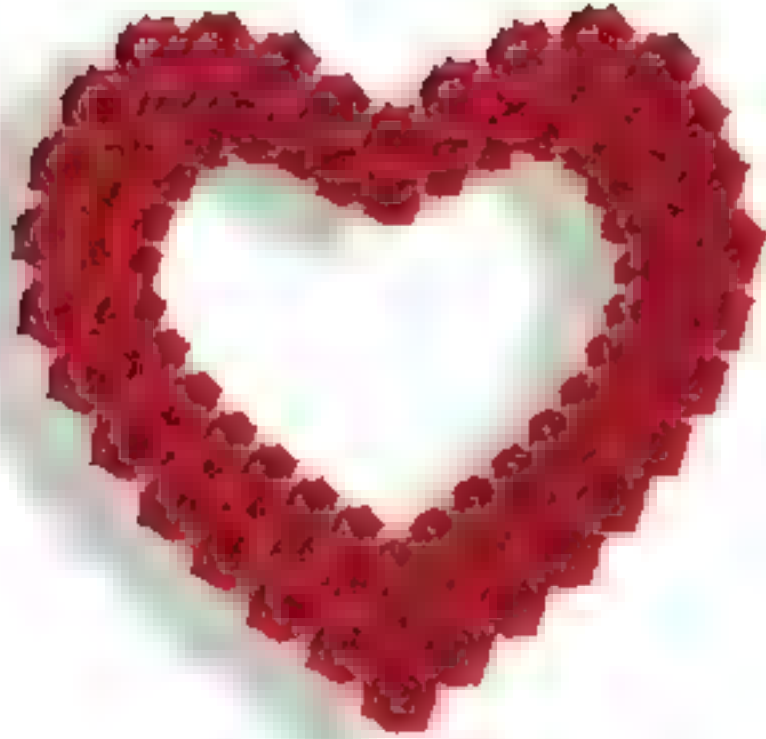
هل تحب نفسك؟

هل تشعر بأنك محبوب من قبل أسرتك؟

ماذا عن والديك؟ هل تشعر بمحبتهم؟

إن الاعتراف بذلك يحتاج للشجاعة فعلاً .. بالنسبة لي لم أشعر أبداً بمحبة والدي !! هذا لا يعني أنهما كانا سيئين، الموضوع هو أنهما كانا يجهلان كيفية تنشئة ثمانية أطفال !! لقد تأذيت جسدياً وعقلياً ولم أسمع أبداً كلمة تشجيع .. لم يحضني أحدهما ليقول إنه يحبني .. كان لدي كل الأسباب لاكتساب كل أشكال العادات السيئة، ولكن بدلاً من ذلك وظمت كل طاقاتي في الرياضة .. كنت أمارس التمارين بمعدل أربع ساعات يومياً .. كما حصلت على مدى سنوات عدة على بطولة مصر لكرة الطاولة.

اجتهدت بدراستي وحصلت على شهادة من معهد هندقي، تعلمت اللغات الإنكليزية والفرنسية والألمانية .. لم أركز على مشاكل أسرتي وفقدان الحب، وبدلاً من ذلك ركزت على العمل لأكون بأفضل وجه من أجل نفسي وأسرتي ومن يحيط بي .. عندما سافرت اكتشفت وجود دورات تتعلق باحترام وحب الذات، اتبعت هاتين الدورتين دون تردد .. تعلمت كيف أحب نفسي والآخرين وخاصة والدي .. تعلمت كيف أسامح وأعطي بدون حدود .. تعلمت أن أكون إنساناً جديراً بالاهتمام مهما قال الآخرون عني أو فعلوا .. تعلمت كيف أحب.



ماذا عنك أنت؟

هل أنت إنسان محب؟

هل تحب نفسك؟

هل تشعر بأنك محبوب من قبل أسرتك؟

ماذا عن والديك؟ هل تشعر بمحبتهم؟

إن الاعتراف بذلك يحتاج للشجاعة فعلاً .. بالنسبة لي لم أشعر أبداً بمحبة والدي !! هذا لا يعني أنهما كانا سيئين، الموضوع هو أنهما كانا يجهلان كيفية تنشئة ثمانية أطفال !! لقد تأذيت جسدياً وعقلياً ولم أسمع أبداً كلمة تشجيع .. لم يحضني أحدهما ليقول إنه يحبني .. كان لدي كل الأسباب لاكتساب كل أشكال العادات السيئة، ولكن بدلاً من ذلك وظمت كل طاقاتي في الرياضة .. كنت أمارس التمارين بمعدل أربع ساعات يومياً .. كما حصلت على مدى سنوات عدة على بطولة مصر لكرة الطاولة.

اجتهدت بدراستي وحصلت على شهادة من معهد هندقي، تعلمت اللغات الإنكليزية والفرنسية والألمانية .. لم أركز على مشاكل أسرتي وفقدان الحب، وبدلاً من ذلك ركزت على العمل لأكون بأفضل وجه من أجل نفسي وأسرتي ومن يحيط بي .. عندما سافرت اكتشفت وجود دورات تتعلق باحترام وحب الذات، اتبعت هاتين الدورتين دون تردد .. تعلمت كيف أحب نفسي والآخرين وخاصة والدي .. تعلمت كيف أسامح وأعطي بدون حدود .. تعلمت أن أكون إنساناً جديراً بالاهتمام مهما قال الآخرون عني أو فعلوا .. تعلمت كيف أحب.

والآن سأشاطرُك أهم درس في الحياة أوْمن به .. سأشاطرُك قوة الحب.

أهلا .. دعني أقدم لك قانونين فعبس الاهل «قانون العقل»

### ينص هذا القانون على: «إن أي شيء تفكر فيه يتسع»

..... هل رعبت يوما ما بشراء شيء .. سيارة على سبيل المثال .. ثم وجدت نفسك تراها في كل مكان؟ فعندما تدير جهاز التلفاز ترى السيارة وعندما تفتح الصحيفة ترى صورتها .. هذا هو قانون العقل، إنه يؤثر على تركيزك ويجعلك تلاحظ أشياء في محيطك أنت تفكر بها.

جاء في كتاب برايان تريسي Brian Tracy «القوانين العالمية للنجاح والإنجاز» والذي يعتبر أحد المراجع العالمية الرائدة حول النجاح الشخصي والعمل، ما يلي:

..... وباختصار إذا فكرت بشيء ما فإنك ستري المزيد عنه .. وفي الحقيقة يمكنك استخدام قانون العقل لتبرمج نفسك وتري المزيد مما تختاره في حياتك .. تستطيع ان تبرمج عقلك لتري دليل محبة الآخرين لك وكلما احتفظت بتلك الفكرة في عقلك، كلما أصبحت أكثر قوة في أعماق عقلك الباطن .. وبعد فترة قصيرة تصبح لديك عادة، وهذا هو أساس القانون الثاني الذي سأعرفك به.

ينص قانون العادة على ما يلي .. وهذا يعني إذا كررت حادثة ما مرة تلو الأخرى فإنها ستبرمج في عقلك الباطن وستصبح قادرا على القيام بها دون تفكير!! وفي الواقع فإن كل عاداتك تطورت بهذه الطريقة!! وبالتالي يمكنك أن

تجعل الحب عادة .. وبما أن قانون العقل يسمح لك بأن ترى أكثر مما تمكر فإن ذلك يطور لديك أيضا العادة .. وسأقوم الآن بتوسيع هذا المفهوم بإضافة «المشاعر» مما يعني أنك عندما تمكر بنفسك كأنسان محب فستشعر بمشاعر الحب حتى ولو لم تكن حقيقية! تذكر أن عقلك الباطن ليس بحاجة إلى سبب .. فهو يتصرف كما تطلب أنت منه.



والآن لنتخير دعاءات الحب المطلق:

### محبة الله

- ▼ محبة نفسك
- ▼ محبة أبويك
- ▼ محبة أسرتك
- ▼ محبة أطفالك
- ▼ محبة عملك

### محبة الجميع

▼  
عماد الحب المطلق محبة الله

إن محبة الله هي عماد الحب المطلق إنها الرد على وجودنا والطريق  
الأوضح إلى حريتنا

الدكتور إبراهيم الفقي



## الدعامة الأولى للحب المطلق هي محبة الله ..

يقول الدكتور ديباك شوبرا Deepak chopra في كتابه: «ابتكار العنى»: «يجب أن تعرف الله أولاً، أما الأشياء الأخرى فهي ليست سوى تماثيل». الله هو الذي خلقك وأحبك دون شروط .. إنه الأول والأخير، لا شيء قبله ولا شيء بعده — إنه القوة المطلقة، الرحمن الرحيم مهما كانت أعمالك ومهما ارتكبت من أخطاء، فإذا طلبت منه المعصرة بقلب خاشع فإنه سيسامحك ..

### من الأحاديث القدسية عن سيدنا محمد ﷺ : أن الله يحب

الذي يخلص نفسه من عبادة الأصنام ويخلص نفسه من عبادة الناس

ماذا عنك أنت ؟

هل تحب الله ؟ .. إذا كان جوابك نعم .. فسا طرح عليك سؤالاً آخر.

ماذا فعلت مؤخرًا لنثب محبة الله ؟ ..  
لك ؟ متى كانت آخر مرة صليت فيها بمحبة  
وخشوع حتى أباك بكيت ؟

أنت تعلم أننا جميعاً بحاجة إلى صلة قوية  
مع خالقنا .. ولا بد أن ندرك أننا مخلوقات  
روحانية لديها خبرة بشرية ولنا بشراً لدينا  
خبرة روحانية.

كلنا بحاجة لوجود الله في حياتنا .. عندما ترى  
أحدهم لديه صعوبات كبيرة عليك أن تسأل عن علاقته  
بالله، وستكتشف بأن ارتباطه ضعيف وهذا سبب ضياعه.

## اقترّب أكثر من ربك ..

جاءني رجل في الأربعينات من عمره، خلال إحدى الندوات التي قدمتها عن القوة الشخصية، كان شاحباً ولديه مشاكل عصبية، وطرف وجهه الأيسر مشلول .. جاء يطلب مساعدتي .. قال لي إنه يؤمن بالله، فسألته فيما إذا كانت صلاته بربه قوية فأجاب: كانت صلاتي قوية لفترة، ثم أصبحت مشوشاً ولذلك قررت التوقف عن الصلاة .. سألته متى توقف عن الصلاة، فأجاب أنه توقف منذ ثلاث سنوات .. وسرعان ما عرفت أنه أصيب بالشلل بعد أن قطع صلاته بالله مباشرة .. سألتني بسرعة: هل تعتقد حقاً أن ما أصابني كان بسبب انقطاعي عن الصلاة؟ أجبت: ماذا تظن. فكر طويلاً وأوماً برأسه .. قلت له: أعد إلى ربك واطلب المغفرة، صل لكل جوارحك واطلب منه المساعدة وتوقع السماء، وبعد ذلك قابلني ثانية .. اتبع الرجل ما قلته له وكانت المفاجأة بزوال الألم وعاد التناسق إلى وجهه .. وفي المرة التالية حين قابلته أتمننا المعالجة بالخط الزمني حيث شفي تماماً.

هل تجد صعوبة في تصديق ذلك؟ كم من مرة سمعت عن مريض بالسرطان أخبره الأطباء أنه سيموت خلال شهر ولكنه شفي تماماً بسبب قربه من خالقه .. إذا أردت أن تعرف أكثر عن قوة محبة الله والاعتقاد بمعجزاته، عليك أن تقرأ كتاب برني سيغل Bernie Siegel، الحب، والقوة والدواء، وستكتشف من طبيب يعمل في هذا المجال كل ما يتعلق بقوة محبة الله.

وكتاب (فلا تنسى الله) للكاتبة (ليلي الحلو) المغربية والتي شفيت من السرطان بعد العمرة.

في عام 1987 عانيت فحاة من مرض مؤلم في الجانب الأيسر من رأسي .. تم نقلت بسيارة إسعاف على وجه السرعة إلى مشفى مونتريال العام .. عندما فحصني الطبيب المناوب نقلني على الفور إلى وحدة العناية المشددة، وتم استدعاء أخصائي وأجريت لي خمسة اختبارات .. كانت الساعة الثانية صباحاً ولدي ألم مبرحة .. أعطوني مسكناً ولكن الألم استمر بقوة وصل الطبيب الأخصائي وأطلع على نتائج الاختبارات بما في ذلك التصوير بالرنين المغناطيسي بعد ذلك نظر إلى زوجتي أمل وقال: حياته في خطر فعلي

وعلياً إجراء عملية لوقف النزف ولكن المشكله هي أن تمدد الأوعية الدموية يمع في نمطه صعبه والوصول إليها سيعرض حياته أيضاً للخطر . سألت أمال عن نسبة نجاح العملية الجراحية. أجاب الطبيب: «النسبة منخفضة جداً، ولكن بدون إجراء العملية سيكون الخطر أكبر وربما لا يمكن الانتظار لإجرائها خلال النهار،

خضعت لاختبارات أخرى وكانت إلى جانبي ممرضتان للاهتمام بي . تقرر إجراء عملية

في الدماغ حالما يصل الطبيب كارون Caron، وهو أفضل جراح

للدماغ في كندا . كان الطبيب كارون مشغولاً جداً ويستقل من

عملية إلى أخرى .. والألم في رأسي يدمرني وفي الوقت نفسه

كانت معدتي تؤلمني أيضاً، ونتيجة لهذه الآلام مجتمعة

أصابني نوبة قلبية .. الكل من حولي كان يركض وطمئت

بانتي ساموت .. في تلك اللحظة سألت الله: «يا إلهي أنت

عالم بحالي، إذا كانت ساعتني قد حانت فلتكن سريعة لأنك انت أعلم بما

أنا فيه .. وإذا لم تحن ساعتني اشفني وعلمي كيف أتقرب منك أكثر..

وبكيت فتراجع الألم. وخلال نصف ساعة استيقظت وقد زال تماماً .. شعرت أنني بصحة جيدة وقوي ..

وقمت وصليت بكل جوارحي .. وعندما جاء الطبيب كارون ورأني، طلب إعادة الاختبارات .. وقد دهش الجميع

عندما رأوا أن تمدد الأوعية قد زال، وتوقف النزيف! لقد سمع الله صلواتي وأنقذني وعلمي كيف أتقرب منه،

وأشعر بالآلام الآخرين لكي أقدم لهم المساعدة غير المشروطة.

لقد قصيت أفضل ستة أيام من حياتي هي العناية المشددة .. كنت قريباً جداً من مرضى سرطان الدماغ،

وجعلتهم يبتسمون فقد تعلمت الكثير عن قوة الحب ..

إن محبة الله والتقرب منه هما ذروة الطريق إلى السعادة سأقدم لك:

### معادلة تساعدك في التقرب من الله :

① عليك بالصلاة كل يوم في أوقاتها الخمس، بإيمان كامل وحشوع وحب.

② احمدا الله وسبحه يومياً على كل النعم التي منحك إياها .. اشكره قبل النوم وعندما تستيقظ،

اشكره للثياب التي تشتريها والطعام الذي تأكله والماء الذي تشربه وكل شيء لديك.

جاء في القرآن الكريم «لئن  
شكرتم لأزيدنكم» .. فلنشكر  
في كل مناسبة الله الخالق  
الرحيم العظيم

- ③ كن معطاء للمقراء والمحتاجين وسيكافئك الله أكثر مما تتصور .. امسح الآخرين كما تطلب  
أنت من الله وساعدهم كي تحصل على ما تريد وتحتاج .. بهذه الطريقة ستكون أقرب إلى  
ربك، إنه يحب المحسنين.
  - ④ قم بزيارة بيوت الله، وصل بكل جوارحك.
  - ⑤ كن ودوداً مع الجميع وكل من تصادقه.
  - ⑥ كن صادقاً في تعاملك مع الآخرين.
  - ⑦ اكفل طفلاً فقيراً.
  - ⑧ تخلص من عاداتك السلبية والهدامة، كالتدخين أو تناول الكحول أو الإدمان لأنها تؤدي  
جسمك وتجعلك تتصرف بطريقة تؤدي حياتك كلها.
- إنها قائمة لا تنتهي، ويمكنك إضافة أي شيء يخطر ببالك ويجعلك أقرب إلى الله.



إن محبة الله تقود إلى الدعامة التالية من دعائم المحبة:

أحب نفسك ..

الدعامة الثانية من دعائم المحبة وهي أن تحب نفسك:

إن محبتك لله تساعدك على استخدام طاقتك الروحية بطريقة صحيحة  
وبما أنك مخلوق الله وأنت تحبه، عليك أن تحب نعمه التي أنعم بها عليك.

سأوجه إليك بعض الأسئلة:

ما هو شعورك بالنسبة لنفسك؟

هل أنت راضٍ عن حالك الآن؟

هل تقيم نفسك كإنسان ذكي؟

«إن المعنى الكلي لوجودنا والرغبة في الوصول إلى الله هو أن  
نعمل لكي يحبنا الآخرون».

روث بارور Ruth Burrows

ليس من المهم ما حدث معك في الماضي . المهم هو الآن .. لقد وثى الماضي ولكنك تستطيع استخدام خبراتك الماضية كي تساعدك مستقبلاً .. لا يوجد شيء اسمه الماضي السلبى؛ فالماضي هو عبارة عن مجموعة خبرات ونتائج، وإذا لم تتوفر لديك تلك الخبرات فستستمر في تكرار الخطأ نفسه . ليس مهما ما يقوله الناس عنك لأنه ليس صحيحاً فأنت مخلوق الله الذي خلقك في أحسن تكوين، إذن من هم أولئك الذين يقولون إنك سيئ أو ينعثونك كيفما اتفق؟

### وكما القول المأثور: «ما تقوله عني ليس لي شأن به»

إذا عدنا إلى مقدمة الكتاب وقرأناها ثانية بقلب مفتوح وتذكربا كم أنت قوي .. يمكننا القول، ربما كان تقييم بعض الناس لك بصورة سلبية صحيحاً، وربما دون قصد منهم .. فإذا قالت الأم لاسها في لحظة غضب: «إنني أكرهك، لقد كان يوم مولدك أسوأ يوم في حياتي، هل تعتقد بأنها تعني ذلك حقاً؟ وإذا نظر أب إلى ابنته قائلاً: «لقد ساءت الأمور منذ اللحظة التي ولدت فيها أنت قال سيئ بالنسبة لي» .. هل تعتقد بأنه يعني ذلك حقاً؟ الجواب لا .. والسؤال الحقيقي هو لماذا يقول الناس مثل هذه الأشياء .. يقول علماء النفس عن هذا النوع من السلوك إنه يعبر عن الأوقات التي تكون فيها المعنويات منخفضة .. فعندما يمر أحد الوالدين بيوم سيئ ويضع ببساطة اللوم على أولاده فهو بذلك يخلق السبب الرئيسى لإحفاق أولاده في الحياة دون أن يدرك.

وبما أنك سامحت والديك وكل الناس الذين صادقتهم في الماضي، فقد حان الوقت لكي تتقدم وتذكر أنك فذ وقوي ومحب بكل الأحوال.

دعني أقدم لك بعض الأفكار الجيدة لكي تقبل وتحب نفسك دون شروط:

① **خذ من عقلك ما تشاء من صورة عن نفسك .. بعض الناس**

يكرهون شيئاً ما لديهم . شكل أنفهم أو آذانهم أو عيونهم وربما

شعرهم . لدرجة أنهم يتحاشون رؤية أنفسهم في المرآة .. إن

أول شيء يجب أن تفعله هو أن تدور كل ما تكرهه من ذاتك.

والآن مزق تلك الورقة إلى قطع و ارم بها في القمامة

ثم انظر إلى المرآة واعتذر من نفسك ومن كل جزء

كنت تكرهه يوماً ما . يبدو ذلك غريباً؟ ربما، ولكن

هذا التمرين سيساعدك في التخلص من الطاقة

السلبية التي تراكمت خلال تلك السنوات كلها..

ومهما كان شكلك، عليك أن تجعله دوماً بأفضل حال

وأن ترتدي الأفضل وتتصرف بأحسن طريقة .. افعل ذلك

وسجل ملاحظاتك عن تبدل شعورك تجاه نفسك.

② **انظر إلى المرآة كل يوم وتحدث مع نفسك بطريقة جديدة بالحب وفيما يلي مثال:**

«اسمي اعتر منك يا إبراهيم عما قلته عنك، وبكي

أريدك أن تعرف اسمي احبك فعلاً واهتم بك

واحترمك .. انك افضل صديق لي وانا احبك»

.. هل وصلتلك الفكرة؟ عليك فقط أن تتأكد

من عدم وجود أي شخص حولك عندما

تفعل ذلك . لأنهم سيعتقدون أنك فقدت

عقلك!! في البداية ستجد الأمر غريباً ..

ولكن تقديرك وحبك لنفسك سيصبح

قوياً مع مرور الزمن ..

(3) إن أحد الأسباب الرئيسية لعدم تحديد الأهداف بالنسبة للبعض هو عدم حب الذات . إنهم لا يشعرون بأنهم يستحقون الوصول إلى ما يريدون .. أما الأشخاص الذين يقدرّون أنفسهم جيداً فإن لديهم أهدافاً واضحة لما يريدون وأين سيذهبون ولكي يكون تفكيرك لنفسك صحيحاً لابد أن تبدأ الآن .. لابد من العودة إلى قائمة أحلامك ومن المهم أن تعرف طريقك في الحياة. ولذلك عليك أن تقرر اليوم وتحدد أهدافك في الحياة.. ومع ذلك فأنت قوي وتستطيع أن تكون كما ترغب فعلاً.



(4) ذكر كل من جاك كانفيلد Jack can Field ومارك فينسنت Mark Vincent في كتابهما The Aladdin Factor ما يلي ،نحن نتلقى بصورة يومية 60 000 فكرة تحتاج للتوجيه، .. وتستطيع بواسطة التأكيد الموجب أن توجه أفكارك بالطريقة التي تريدها وفيما يلي الطريقة،

#### تأكيدات إيجابية :

- يحب أن يبدأ تأكيدك بكلمة ،انا..
- يحب أن يكون تأكيدك قصيراً وواضحاً.
- يحب أن يكون تأكيدك بالفعل المضارع.
- يجب أن يكون تأكيدك موجبا.
- لابد أن تكرر تأكيدك.



بهذه الطريقة تستطيع برمجة عقلك كما ترغب أن تكون .. مثال على ذلك:

أنا إنسان محب ..

إنني أقبل وأقدر نفسي دون شروط ..

إنني مؤمن بنفسي وقدرتي على النجاح ..

إنني أتقدم كل يوم وفي كل اتجاه ..

والآن دوّن هذه التأكيدات .. اجعلها قصيرة وقوية، ثم ابدأ بقراءتها على التوالي .. اقرأ كل تأكيد بإحساس .. كرر التمرين .. اجعل من قراءة هذه التأكيدات عادة قبل النوم لكي تبرمج عقلك الباطن .. تذكر أن عقلك يقوم بالبناء على آخر حادثة، ولذلك ليكن آخر عمل تقوم به قبل النوم إيجابيا جدا وعندما تستيقظ صباحا اقرأ هذه التأكيدات ثانية .. وبهذه الطريقة تخلق رابطا بين عقلك الباطن ورسائلك.

احتفظ بهذه التأكيدات معك واقراها كلما سنحت الفرصة .. لأن هذه العملية تزود عقلك بالطاقة، وبالتالي ستشعر بعظمة نفسك وسيكبر احترامك وحبك لذاتك أكثر من أي وقت مضى.

أنا إنسان ..  
إنني أقدر ..  
إنني مؤمن بـ ..  
إنني أتقدم في الـ ..

(5) ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أن أكون لبعض الوقت خلال اليوم مع نفسي فقط وأستمتع بذلك .. هذه اللحظات يجب أن تستخدمها وتموم بأشياء لنفسك فقط.

مثلاً تستطيع في هذا الوقت أن تقرأ أو تستمتع بالمشي أو تأخذ حماماً دافئاً .. وربما تستفيد منه للقيام بعمل في الخارج أو الذهاب إلى السيميناء .. ويمرور الوقت ستعتاد القيام بأشياء

تجد فيها المتعة .. إن فكرة تخصيص

هذا الوقت هي من أفضل الأفكار

لمحبة الذات .. لذلك أبداً منذ

اليوم بتخصيص بعض الوقت

لنفسك فقط ودون انقطاع.

(3) إنه الوقت الذي تخصصه لعقلك ليذهب إلى أي مكان تريده أنت .. تخيل نفسك وأنت تحقق وتعيش أحلامك .. لقد بحثنا هذه التقنية في فقرة «الفكرة» الواردة ضمن فصل قوة العاية .. إن تصورك لنفسك وأنت تعيش تأكيدك وتحقق أحلامك سيساعدك كثيراً، ليس فقط في تحقيق أحلامك ولكن بزيادة احترامك ومحبتك لنفسك ..

(7) وهذا من أهم المبادئ لتحقيق احترامك

ومحبتك لنفسك .. عندما تبدأ أي مشروع يجب أن

تتأبر عليه حتى تنتهي منه تماماً .. بهذه الطريقة

ستشعر بثقة أكبر وستحب نفسك أكثر، وسترغب في

إنجاز المزيد .. عندما لا يكمل أحداً عملاً بدأه سيشعر

بالذنب .. يقول علماء النفس عن هذه الحالة «تناذر

الأعمال التي لم تنجز».



ولزيادة مستوى احترام ومحبة الذات عليك أن تكمل الأعمال التي بدأتها، مهما كانت سواء كانت قراءة كتاب أو كتابة تقرير أو الاتصال بصديق أو أن تقول لأولادك «أنا أحيكم» .. أو الذهاب لقضاء إجازة .. يجب أن تكون لديك عادة إنجاز الأشياء التي تقررها .. وأن تحت نفسك لتتأكد ما تريد أن تفعله حالاً. إذا لاحظت أنك تماطل، ضع ملاحظاتك حول أسباب التماطل .. قسم العمل إلى أعمال أصغر ولا بد من المثابرة حتى ينتهي تماماً.

كما تلاحظ فإن فكرة محبتك لنفسك لا تعني أن تصبح أنانيا .. بل العكس إنها تعني المحبة والتسليم بنعمة الله العظيمة التي أنعمها عليك واستخدامها بأفضل طريقة

عندما تحب نفسك وتقدرها، تستطيع أن تستخدم القوة التي منحك إياها الله بصورة كاملة .. وستتمكن من إنجاز أشياء أكثر، كما ستكون أكثر انفتاحاً على المحبة غير المشروطة للآخر، كما تستطيع الاستمرار على مسار القوة الشخصية، وفتح الطريق الذي يؤدي إلى:

محبة والديك ..



إلى والدي مع حبي:

أنا بعض منكما وأنتما بعض مني .. سيبقى معاً إلى الأبد ..  
حيث جعلتما قلبي حراً .. لقد قدمتما لي السلام الداخلي ..  
والآن أريد منكما أن تعرفا .. بأن حبي لكما لن يتوقف أبداً ..

ابنكما : إبراهيم الفقي



عندما كتبت جودي رسالة الى امها سوزان كان عمرها عشر سنوات، سلمتها الرسالة بينما كانت الأم تحضر العشاء للأسرة. عندما غسلت سوزان يديها وجلست لتقرأها وجدت أن الرسالة عبارة عن بيان مالي وقائمة حساب:

10 دولار	مقابل مساعدتي في تنظيف البيت
5 دولار	مقابل قيامي بتنظيف غرفتي يوميا
5 دولار	القيام بقص العشب كل أسبوع
5 دولار	إخراج القمامة اسبوعيا
3 دولار	الاعتناء بأختي الصغيرة
2 دولار	القيام بنقل رسائل لك
1 دولار	مساعدتك بحمل المشتريات لدى البقال
10 دولار	الدراسة والحصول على علامات جيدة
40 دولار	المجموع



أرجو أن تسددي لي هذا المبلغ كل يوم اثنين من كل أسبوع وشكرا لتمامك الموضوع.

نظرت سوزان الى جودي والابتسامة ترسم على وجهها دون أية كلمة، ثم أخذت قلما وكتبت الرد وأعطته لها وطلبت منها أن تقرأه بصوت مرتفع ..



بدأت جودي بقراءة الرسالة:

حملتك في بطني تسعة أشهر بما في ذلك أيام  
التبدلات العقلية والنفسية والفيريولوجية  
الأم الولادة ومعاناتها، فقد شارفت على الموت  
البقاء معظم الليل دون نوم، عندما كنت طفلة، لكي  
اعتني بك وأصلي لأجلك وأطعمك وأغني وأهدد  
لك حتى تنامي  
لكل الدموع التي درفتها من أجلك خلال هذه  
السنوات  
لكل الألعاب والطعام والملابس والأدوية والعناية،  
بما في ذلك تبديل الصوط والاستحمام وتنظيف  
أنفك ووضع الضمادات  
المجموع  
بدون  
مقابل  
أرجو أن تتذكرني أنني أحبك دوماً ومن كل قلبي ومهما حدث،  
أرجو أن تسامحيني إذا كنت قد سببت لك أي أذى لم أقصده ..  
حب إلى الأبد، أمك.

أخذت جودي الرسالة التي كانت قد أعطتها لأمها، والدموع  
تملأ عينيها، وكتبت عليها شيئاً ثم أعادت لها .. وفي أسفل  
الرسالة وجدت سوران ثلاث كلمات: تم التسديد كاملاً.

بكت كلتاها وتعانقتا .. قالت جودي «إنني أحبك يا أمي من  
كل قلبي .. كنت أحياناً أغضب منك لأنني كنت أشعر بعدم  
اهتمامك بي، ولكنني أسامحك الآن وسأحبك على الدوام».

تم تسديد الحساب كاملاً

كتب شيد هلمستيلر Shade Helmsstiler في كتابه «ماذا تمول عندما تخاطب نفسك» ما يلي: «لقد تلقينا أكثر من 18 000 رسالة سلبية من أبائنا منذ أن ولدنا وحتى أصبحنا في الثامنة عشرة». ويقول جاك كانفيلد Jack Canfield في كتابه «احترام الذات ودروة الأداء» إن برمجتنا المبكرة تأتي من أبائنا. ويصيف تاد جيمس Tad James في كتابه «Time Line Therapy» إن أكثر من 90 % من قيمنا تتراكم لدينا قبل بلوغ السابعة من العمر، والآباء هم أول من يعلمنا القيم.

كل هذه الأقوال جيدة، ولكنها لا تعني أن آباءنا لا يحبوننا بل تعني أنهم يحبوننا بالطريقة التي يعرفونها. هل توافقني الرأي؟ لقد نشأت في أسرة مؤلفة من عشرة أفراد: أربع أخوات وثلاثة إخوة ووالداي. أما والدي فقد تربي على يد والد قاس. وبالتالي كانت تربيتنا بنفس الطريقة ولكنني أذكر جيداً أنه كان يستيقظ في الخامسة صباحاً ليهيئ لنا الإفطار والشطائر قبل أن نذهب إلى المدرسة.. كذلك أذكر عندما جاء إلى المدرسة وكاد يهاجم الأستاذ الذي صريري بعنف وتسبب بإيذاء وجهي وجسمي

كذلك أذكر عندما أخذني إلى المشفى في الثانية صباحاً بسبب آلام مبرحة في أدني.. بالإضافة إلى النمقات التي تكبدها لنحصل على تعليم جيد.. لقد كان معطاء، فقد قام ببناء جامع بالإسكندرية، وكان كريماً مع المقراء.. حتى أنه قدم في إحدى المرات معطمه المطري لرجل فقير وسار والطقس بارد بدون معطف.. ولكن أذكر من ناحية أخرى عندما كان يضربني بطريقة لا علاقة لها بالحب.

أما بالنسبة لأمي: التي فقدت أبويها قبل أن تبلغ الرابعة من العمر! إنني أذكر عندما كانت تعاقبني بدون سبب محدد.. كما كانت تشجع والدي على معاقبتي.. وفي إحدى المرات امتنعت عن الكلام معي لأكثر من شهر لدنّب اقترفته.. ولكن من ناحية أخرى أعرف بأنها كانت تستيقظ كل ليلة لترصعني عندما كنت صغيراً، كما أذكرها وهي تبكي بشدة عندما أصابني جديري

الماء.. كذلك عندما ناعت بعض ما لديها من الذهب لتسدد النمقات الإضافية.. ماذا تسمي ذلك؟ نعم إنه الحب.. كلاهما كانا يحبان إخوتي وأخواتي بالإضافة لي، وكان اهتمامهما بنا بأفضل طريقة لديهما.. كنت أتمنى لو كان والدي لا يزال موجوداً الآن لأقول له: «يا أبي.. أعرف أنك تحبني بأفضل طريقة تعرفها إنني أسامحك وأحبك وسأصلي لأجلك دوماً..»



## والان ماذا عنك ؟

هل تشعر بأن أحد والديك أو كليهما يكرهانك؟

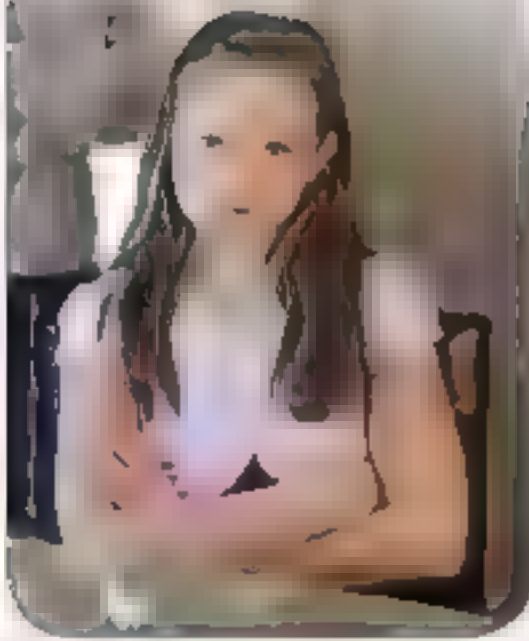
هل تشعر بأنهما سببا لك الأذى بطريقة أو أخرى؟

هل تلومهما لما يحدث معك في الحياة؟

ما هو شكل علاقتك مع أبويك؟

هل تحبهما فعلاً؟

أعرف أن من الصعب أحيانا الإجابة على مثل هذه الأسئلة! قابلت في إحدى المرات امرأة في الأربعينات من العمر في عيادتي بمدينة مونتريال .. سألتها كالعادة عن السبب الرئيسي لزيارتها العيادة .. أجابت: «لدي أحاسيس سلبية كبيرة لا أستطيع البوح بها وهي تسبب لي إجهادا .. بالإضافة إلى أنني لا أنام جيدا لقد أعطاني الطبيب بعض المهدئات وطلب مني مراجعتك، .. طرحت عليها بعض الأسئلة، وعندما سألتها عن علاقتها بأبويها أهدت تبكي وتقول: «إنهما سبب كل الأذى .. لم أشعر بحبهما ولم ألق أي اهتمام منهما .. حتى أن أمي قالت لي بأنني سبب تعاستها وتتمنى أن أموت .. هربت ثلاث مرات لأتخلص منها .. كنت أكرهها من كل قلبي ولا أزال أكرهها رغم أنها توفيت العام الماضي!، قلت لها: «إنني أفهمك يا جوان، ولو تصرف والداي معي بنفس الطريقة لربما شعرت بمثل شعورك، .. كان هدفي الأول أن أقطع عليها أسلوبها السلبي، ولهذا سألتها ماذا تفعل في حياتها .. أجابت: «أعمل موظفة استقبال في شركة للطباعة ولكنني أخشى أن يطردوني، لأنني غيرت مكان عملي ثلاث مرات مؤخرا».



سألتها عن الأشياء التي تحب أن تقوم بها .. قالت: «المشي والسباح في العمل . كما أحب أن أهتم بجسمي» . وعندما تحدثت جوان عن السباح بالعمل والاهتمام بجسمها بدت مصممة . ثم سألتها إذا كان لديها ما هو جيد لنفوله عن أمها . وبعد بصع دقائق من الصمت قالت : «حسنا كانت تهتم بنفسها، كما كانت نظيفة جداً وطباخة ماهرة».

سألتها فيما إذا شعرت، في فترة ما، بأن أمها تهتم بها؟ قالت: «نعم، لقد تعرضت لحادث . فقد صدمتني سيارة، وبقيت في المستشفى شهرين . بقيت أمي معي كل الوقت . وفي الحقيقة بقيت في المستشفى خلال الأسبوع الأول ليل نهار» . سألتها: «جوان، هل كان من واجبها أن تفعل ذلك؟»، صممت ثم أجابت: «لا لم يكن من واجبها» . ثم سألتها لماذا بقيت أمها معها في المستشفى إذا لم يكن من واجبها .. صممت طويلاً ثم قالت: «ولكن لماذا قالت لي إنها تكرهني؟ أجبتها: «في بعض الأحيان يقول لنا أبائنا أشياء لا يقصدونها فعلاً».

بعد ذلك دخلنا في عملية التسامح واستطاعت جوان أن تتخلص من الماضي وتتمنى الخير لأمها .. وفجأة أخذت تبكي ثانية وتقول: «لقد افقدتها .. وكنت دوما أود أن أقول لها بأنني أحبها» .. قلت لها: «يمكنك فعل ذلك الآن .. لأنها ستشعر بذلك» .. قالت بصوت مرتفع والدموع تملأ عينيها «إنني أسفة يا أمي لأنني كنت سبب آلامك .. أنا أحبك».

وفي اليوم التالي اتصلت لتشكرني لأنها أصبحت حرة واستطاعت أن تنام جيداً لأول مرة منذ خمس سنوات .. والمضاجاة أنها حلمت بأمها وهي تطلب أن تسامحها وأخبرتها بأنها تحبها .. وقالت لي: «الآن أصبحت علاقتي قوية مع أمي شكراً لك» ..

والآن أطلب منك أن تفعل الشيء ذاته إذا كان لديك أي شيء ضد أبويك عليك أن تسامحهما .. وأن تسير بنصص العملية التي علمتك إياها حول التسامح وتسامحهما تماماً عن كل ما حصل في الماضي .. بعد ذلك، إذا كانا قد رحلا عن الحياة، يحب أن تفكر بكل ما هو جيد عنهما، كما عليك أن تصلي وترسل الحب لهما .. وإذا كانا لا يزالان على قيد الحياة فاشكرك .. حاول دوما أن تكون معهما وتحضنهما وتحبهما، وتقدر مشاعرك تجاههما .. فأنت الآن على استعداد لإتمام المسار على طريق القوة الشخصية.



إذا كان لديك مكان لتعيش فيه فأنت بنعمة ..

إذا كنت محبوباً فأنت بنعمة ..

وإذا امتلكت كليهما فأنت مبارك ..

قول مأثور من هاواي

محبة أسرتك ..



كان هناك توامان، في العشرين من العمر، يسيران في الصحراء وأثناء الرحلة بدأ كل من مايكل وداني نقاشاً وخلال المناقشة قام مايكل بصمغ داني صفقة قوية على وجهه جعلته ينزف من فمه .. ودور أن ينبس ببنت شفه كتب داني على الرمل العبارة التالية: «قام شقيقي التوام مايكل اليوم بصمغي على وجهي مما جعلني أنرف».

تابعوا السير حتى وجدا واحة وقررا الاستحمام بالماء البارد .. لم يكن داني يحيد السباحة فبدأ يفرق، ولكن مايكل انقده ودور تردد .. وعندما استرد داني أنفاسه من شدة الخوف والألم كتب على صخرة العبارة التالية: «اليوم قام شقيقي التوام مايكل بإنقاذ حياتي».

نظر مايكل إليه بمصول قائلاً: «عندما صمغتك كتبت ذلك على الرمل، وعندما أنقذتك كتبت ذلك على الصخرة ماذا تقصد بذلك؟».

أجاب داني وهو يبتسم: «مايكل، عندما يؤذيك أحبك يحب أن تكتب ذلك على الرمل حتى تمحوه رياح التسامح والمحبة، ولكن عندما يحدث شيء عظيم فيحب أن تحمسه على صخرة ذاكرة القلب .. بحيث لا يمكن أن يمحوها شيء».

نظر إلى مايكل وتابع قائلاً: «مهما حدث بيننا فإنني أسامحك وأحبك».

أجاب مايكل «هل تذكر يا داني ما قاله والدك لنا؟ كان يقول لنا إذا كان لديك مكان لتعيش فيه فأنت في نعمة، وإذا كنت محبوباً فأنت في نعمة. وإذا امتلكت كليهما فأنت مبارك. إنني مبارك لأن لي أخاً مثلك». بعد ذلك عانق كل منهما الآخر وتابع السير والحب يغمرهما.

هل سمعت في حياتك أحداً يقول «أنا أكره أخي» أو «لم أتكلم مع أختي منذ سنوات» أو «امي تحب أخي أكثر مني» إنني أتمنى موته؟»

وكما تعلم فقد مررت بتجربة مماثلة .. كنت أشعر بأن إخوتي وأخواتي ليسوا إلا مصدراً للإزعاج ولكن عندما كانت الحياة تشتد علي فهم ملاذي

الوحيد .. ربما ستقول «أنت لا تعرف

أخي» إنه أحقر إنسان على وجه الأرض،

ربما لديك الأسباب الكافية لتشعر

بهذه الطريقة .. ولكنك تعلم بأن

شعورك تجاه أي شخص يعتمد على

إدراكك لما يحدث بينكما .. لا بد

إذن من المصل دائماً بين الشخص

وسلوكه، فالإنسان أكثر من سلوك.



ولذلك يجب قبول الآخر كما هو والعمل بموجب رسالة السلوك

إن إدراكنا لحالة ما يقودنا أحياناً إلى الكثير من الصعوبات .. لذلك نحن بحاجة إلى مرونة أكثر في طريقة تواصلنا مع الآخرين حتى نستطيع السيطرة على إدراكنا الحسي.

وبعد ذلك، نلاحظ أن هناك ثلاثة مستويات مختلفة من الوعي، وهي: الوعي بالذات، الوعي بالآخر، والوعي بالكل.

### المواقع الثلاثة

(1) فكر بحالة ما، حدثت مع أحد أفراد الأسرة، وسببت لك مشاعر سلبية .. ثم خذ نفساً عميقاً وأغمض عينيك.

(2) تخيل أن هذه الحالة تتكشف لك الآن.

(3) راقب نفسك وانت في هذه الحالة .. انظر إلى المشهد وهو يتكشف من وجهة نظرك فقط .. لاحظ مشاعرك.

(4) والآن تخيل نفسك مكان الشخص الآخر ولاحظ سلوكك وردة فعلك من وجهة نظر ذلك الشخص وكأنك هو .. تخيل شعورك فيما لو كنت مكانه.

(5) الآن تخيل أنك أصبحت رجلاً حكيماً يعرف كليهما دون أن ينحاز إلى أي طرف .. هذا الحكيم له مشاعر حيادية ومتوازنة .. انظر إلى هذه الحالة ثانية من وجهة نظر الحكيم .. لاحظ مشاعرك .. ثم افتح عينيك.

إن هذا التمرين سيساعدك على رؤية الحالة من ثلاث وجهات نظر مختلفة مما يمنحك على الفور المرونة لتسيطر على إدراكك الحسي.

بعد الانتهاء من هذا التمرين يجب أن تبدأ بعملية التسامح، ومن ثم التركيز على أهمية الأسرة .. لا بد أن تفكر بتعديل سلوكك واستخدام الخبرة التي اكتسبتها والمرونة التي طورتها .. والآن فكر بما هو جيد عنده/ عندها وأرسل لهما الحب. لقد حان الوقت لتبدأ بالخطوة الأولى وترفع سماعة الهاتف وتطلبه/ تطلبها: تذكر: إنك عندما تفعل ذلك فإنك ترضي الله عز وجل وتعرض لرحمته وبركته.

وبهذه الطريقة ستكون في طريقك نحو محبة أولادك:

## محبة أولادنا ..

«إن وجود الكهرباء في البيت أمر رائع بحيث نستطيع إضاءة البيت كله.  
ولكن أن يكون لنا أولاد فهو نعمة ونور من الله يدير قلوبنا ويحيي أرواحنا»  
«الدكتور إبراهيم الفقي»

قال كريم: «أنا واحد من أولاد سبعة في أسرتي .. في أحد الأيام كنت ألعب في باحة الدار الخلفية .. شعرت بالعطش، فدخلت إلى البيت لأشرب .. كان والدي قد عاد للتو من عمله ليتناول طعام العشاء .. كان يجلس مع صديق له في العمل على طاولة في المطبخ .. كان هناك باب يفصل المطبخ عن حجرة المؤونة، ولم يكن والدي يعرف بوجودي هنا .. سأله صديقه: «منذ زمن طويل وأنا أود أن أطرح عليك سؤالاً .. لديك سبعة أولاد .. أي ولد منهم تحبه أكثر من الآخرين؟» .. وطالما كنت أستمع السمع تمنيت أن يقول والدي بأنني الابن المفضل .. قال والدي: «هذا أمر سهل، إن ابني أحمد الذي يبلغ من العمر اثني عشر عاماً مصاب الآن بالأنفلونزا وهو مريض جداً ولن يستطيع مغادرة المنزل قبل أسبوعين على الأقل ..





ولكنك سألتني عن طفلي المفضل .. إنها ابنتي فاطمة ذات الواحد والعشرين ربيعاً فقد تخلت عنها خطيبها، وهي الآن حزينة .. ولكن الحقيقة أنني أحب ابني محمد الذي يبلغ الثامنة عشر من العمر أكثر .. فقد نجح في الثانوية بمعدل 75 ٪ فقط ولم يتم قبوله في كلية الطب وسعيد الامتحان في العام القادم .. أما قرة عيني فهي سميرة التي تبلغ اثني عشر عاماً .. إنها لا تستطيع تحديد الرياضة التي تحبها، على عكس صديقاتها اللواتي لهن اهتمامات محددة، مما يجعلها

تُشعر بالوحدة .. ولكنني اعتقد أن محبوبتي هي ناسي ذات السنتين خاصة وأن نزوع أسائها يؤلمها الآن وهي تبكي معظم الوقت ولا تستطيع أن تأكل.

تاسع والدي حديثه عن كل واحد منا .. وأخيراً قاطعه صديقه قائلاً: «لقد سألتك عن ابنك المفضل، ولكنك ذكرتهم كلهم! من هو ابنك المفضل؟» أجاب والدي والانتسامة ترسم على وجهه، «كلهم، وكل من هو بحاجة للاهتمام به، وخاصة في الأوقات العصيبة» .. ثم نظر إلى صديقه وقال: «عندما يكون لديك أولاد ستكتشف كم تحب كل واحد منهم ستقدم لهم الطعام حتى ولو أدى ذلك أن تنام وأنت جائع .. ستقدم لهم الماء ولو أدى ذلك أن تنام وأنت عطشان .. ومهما فعلوا أو قالوا لك فلن يحبهم أحد أكثر منك .. إن أولادي هم نور حياتي.

**أن يكون لديك أولاد فهذه نعمة من الله .. والله يبارك من لديه أولاد ويرزق سبحانه من لا ولد له**

بعض الناس يقدرّون هذه النعمة ويقومون بتربية أولادهم على أفضل وجه .. ولكن البعض لا يبذل الجهد الكافي لتربية أولاده بصورة جيدة.

في إحدى ندواتي عن تربية الآباء الناجحة، سألت المشاركين عن أهم شيء في حياتهم .. أجاب رجل في الأربعينات من عمره: «إن أولادي هم أهم ما في حياتي» .. سأله: «هل تقضي معهم الكثير من الوقت؟»، قال: «حسناً، ليس كثيراً لأنني مشغول بعملتي» .. إذن هذا رجل أهم شيء بالنسبة له هو أولاده، ومع ذلك يعترف بأنه لا يقضي معهم الكثير من الوقت وقد برر ذلك.

ماذا بالنسبة لك؟

هل تحب أولادك؟

هل تقضي معهم وقتاً كافياً ومفيداً؟

هل تعاملهم بمتنهي الاحترام؟

هل تعلمهم ليكونوا بأحسن حال وفي مجالات الحياة كافة؟

تقول جانيس لونج هاريس Janis Long Harris في كتابها «ما هي الصفات المشتركة للآباء الصالحين»، «إن الأولاد البالغين، سواء كانوا سعداء أم لا، فهم حصيلة تربيتهن» .. كذلك جاء في كتاب دان ميلمان Dan Millman «السيطرة على الجسم والعقل»، بأن

① الأمان.

② الحب.

③ الشعور بالثقة.

④ من يدافع عنهم

(يحميهم).

⑤ الاكتساب.



وجاء في كتاب الحاجات النفسية للدكتور مصطفى أبو سعد. إن اكتمال شخصية الطفل تتم حين يوفر الوالدان لابنهما سبع احتياجات

- ① الأمن والطمأنينة.
- ② الحب.
- ③ الاعتبار.
- ④ القبول.
- ⑤ المدح.
- ⑥ التأديب.
- ⑦ الإيمان والقيم.

عندما يشعر الأطفال بالأمان والحب، يكون احترامهم لذاتهم صحيحا وثقتهم بنفسهم قوية، كما أنهم عندما يتم تشجيعهم لاستخدام قوتهم الخلاقة فسيشعرون بأنهم مختلفون واستثنائيون .. لقد جرى دفعهم للمشاركة بالنشاطات المختلفة وأصبح لحياتهم معنى .. وبهذه الطريقة يكبر الأولاد ولديهم شعور جيد عن أنفسهم وأبائهم، ويظهر ذلك في كل نواحي حياتهم.

#### ماذا يحدث عندما لا يشعر الأولاد بالحب؟

نلاحظ التبدل بقوة الحب في مصير عشرات الأطفال الذين ولدوا في يوغوسلافيا السابقة أثناء الصراع والحرب الأهلية خلال التسعينات، عندما قامت الجيوش بالسلب وأعمال العنف في البلاد، وتعرضت النساء للاغتصاب والحمل بأطفال لا يرغب بهم .. معظم هؤلاء الأطفال كان مصيرهم دور الأيتام لتأمين احتياجاتهم الفيزيولوجية، وبالتالي أهملت احتياجاتهم العاطفية .. وعندما انتهت أعمال العنف وجاء الناس من بلدان أخرى لتبني هؤلاء الأطفال، فقد دهلوا لما راوه .. وعلى الرغم من أن هؤلاء الأطفال كانوا يحصلون على الطعام والملجأ والعناية الطبية إلا أنهم لم يكونوا أصحاء .. إنهم مرضى ويعانون من ضعف النمو، وقدراتهم الفيزيائية والعقلية ليست طبيعية .. كل ذلك بسبب فقدانهم الحب.

إن الحب ضروري لأولادنا ولنا كشر .. وعندما يمتقد الأولاد الحب سيشعرون بالوحدة والضياع، كما أنهم سيقومون بسلوكيات سلبية وهدامة تظهر من خلال تصرفاتهم.



لننكر أكثر دقة ..

### ① عدم الاستماع لهم:

وهذا أمر شائع، كثيرا ما نسمع أولادنا يحتجون بأن آبائهم لا يستمعون لحاجاتهم ولا يتفهمون ما يريدون.

### ② الانتقاد:

عندما تنتقد أولادك فأنت تجعلهم يشعرون بالدونية وعدم أهميتهم وبالصياغ.

### ③ المقارنة:

لسوء الحظ، فإن معظم الآباء يحرون مقارنة بين أولادهم وأولاد الآخرين. سواء كانوا من الأسرة أو خارج نطاقها. ويصنعون ذلك بطريقة هدامة بحيث يشعر الأولاد أنهم أقل أهمية .. ويشعرون بأن آبائهم يرون أن الأولاد الآخرين أفضل منهم. وهذا يضعف احترامهم لأنفسهم بالإضافة إلى صورة هزيلة لذاتهم.

### ④ اللوم:

عندما يلوم أحد الأبنين أو كلاهما الأولاد لحظا ما ارتكبوه. فإن هذا يجعلهم يشعرون بالدب وعدم جدارتهم وبالنوحدة ..

### ⑤ السخرية:

غالباً ما يسخر الآباء من أولادهم بخصوص تصرفاتهم أو طموحاتهم .. على سبيل المثال: إذا قال ولد لأمه: «سأصبح يوماً ما طبيباً، فإن الأم يمكن أن تحيب بسخرية: «متى، في هذه الحياة؟» إن السخرية يمكن أن تسبب شعوراً بعدم الثقة والجدارة وبالنوحدة .. كما أنها يمكن أن تحطم الأحلام.



## ⑥ السيطرة:

يحاول الكثير من الآباء السيطرة على نشاطات أولادهم من كل النواحي فليس من حق الأولاد اختيار أو تقرير أي شيء في حياتهم . إن هذا النوع من السيطرة يسبب للأطفال عدم الثقة بقدراتهم للقيام بأي شيء بأنفسهم.

## ⑦ التعميم:

وهذا يعني عندما يأخذ الآباء ناحية سلبية واحدة من تصرفات أولادهم ويقومون بتعميمها، بحيث أن كل شيء يقوم به الولد يتم وصفه بذلك السلوك السيئ . مثلاً، إذا حصلت البنت على علامات سيئة في مادة الرياضيات فإن أبويها يعتبران أنها كسولة في المدرسة . عندما يعمم الآباء فإن الأولاد يفقدون الاهتمام للقيام بأي شيء، لأن الأهل .. يعتبرونهم فاشلين.

وبالطبع فالقائمة تطول، ولكن اعتقد بأن الأشياء التي ذكرتها والتي يقوم بها الآباء في تعاملهم مع أولادهم هي من أكثر الأمور اذى هؤلاء الأولاد.

**مهارات لتحسين العلاقة مع الأبناء ..**

والآن سوف أعرض عشرة أشياء أنت بحاجة لها أثناء تربية أولادك:

## ① عبر لهم عن محبتك:

عبر لهم عن محبتك غير المشروطة، مهما حدث، ولا بد أن يعرفوا أن حبك لن يتغير مهما كانت الظروف أو الأحداث .

## ② مدى قبولك لهم:

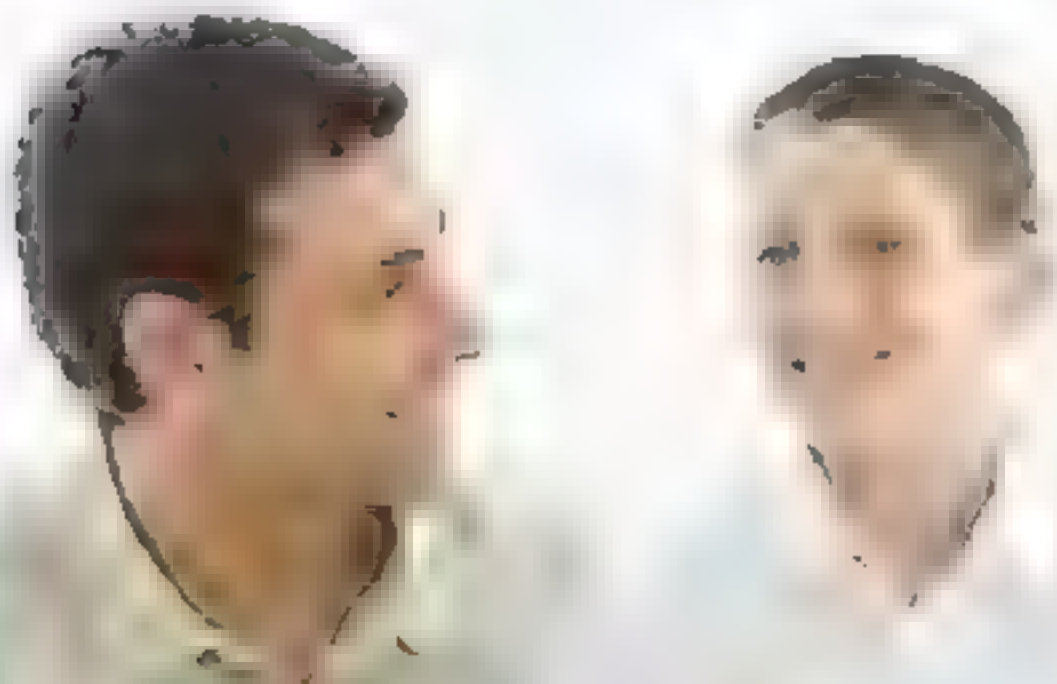
يجب أن تقبل أولادك على أنهم بشر استثنائيون ورائعون .. كما أنهم نعمة من الله .. ومسؤوليتهم تقع على عاتقك، ولكن لا تستطيع أن تمتلكهم.

## ③ احترم أولادك:

يحب أن تعاملهم بنفس درجة الاحترام التي تمنحها لأهم شخص في حياتك.

## ④ ثق بأولادك:

ثق بهم وعلمهم الثقة بالآخرين.



## (5) استمع لهم:

استمع لهم بصدق كي تفهمهم وعبر لهم عن اهتمامك. استمع لهم وركز انتباهك، دون تحيز، وبخالص الحب والاحترام.

## (6) شجعهم:

لا تفوت أي فرصة يمكن ان تقدم لهم فيها كلمة تشجيع، واجعلهم يشعرون بأنك مهتم بما يفعلون.

## (7) قدم لهم المديح:

يقول راند علم النفس الحديث الدكتور وليام جيمس William James: «إن أعمق مبدأ لدى البشر هو السعي للحصول على التقدير». عندما تقدم المديح والتقدير لأولادك فإنهم سيشعرون بالثقة والأهمية، وهذا يساعدهم ليكونوا بأفضل وضع.

## (8) شاركهم حياتهم:

وهذا الأمر يمكن أن يكون أفضل شيء يفعله الآباء ليشعر الأولاد باهتمام آبائهم بهم وبما يفعلونه .. فهذا الأمر يشعرهم بأهميتهم .. وترداد ثقتهم بأنفسهم، كما ترداد قوة علاقتهم بأبائهم.

## (9) تفهم أوضاعهم:

يعتبر التفهم أحد أهم العناصر للتواصل الجيد .. استمع لأولادك وابذل جهداً لتفهم الأسباب الكامنة وراء تصرفاتهم، وبعد ذلك لابد من العمل معاً لحل المشكلة.

## (10) ثابر على نهجك:

وباختصار، عليك الاستمرار والقيام بجميع ما سبق بصبر ومحبة، إذا استطعت القيام بذلك فستكون عظيماً ومستعداً للاستمرار في هذا المسار نحو الجزء التالي من طريق القوة الشخصية وهو محبتك لعملك.

## حب العمل ..



«إذا أحببت عملك .. فأنت لست بحاجة لأن تعمل من أجل أي إنسان بقية حياتك»

كونفوشيوس

أنا أكره عملي! كم من المرات سمعت الناس يرددون هذه العبارة؟ يقول جاك كانفيلد Jack Can field في كتابه «احترام الذات وقمة الأداء»، بأن «من بين كل شخصين يوجد واحد لا يحب العمل الذي يقوم به .. وهؤلاء يفضلون القيام بعمل آخر أو في مكان آخر... كما جاء في كتاب Les Brown «الحياة مع الانفعال، ما يلي، «أكثر من تسعين بالمائة من الناس يكرهون عملهم».

قرأت في مجلة المختار «Readers Digest»، أن «أكثر من خمسين بالمائة من الناس لا يشعرون بالرغبة في الذهاب إلى العمل، ولو كان الخيار لهم فلن يذهبوا».

جاء في كتاب دينس ويتلي Denis Witley «متعة الحياة، ما يلي: «يقضي البالغون معظم حياتهم بالعمل والتفكير به والحديث عنه، كما يقصون

معظم الوقت في مكاتبهم أكثر

من بيوتهم .. ولكن أغلبنا

يجد عمله مملاً لا

تحديد فيه. لكنه أمر

لا بد منه في الحياة

كالموت والصراخ»..

يبدو ذلك غريباً،

أليس كذلك؟

خلال إحدى ندواتي عن القوة الدائرية قالت إحدى النساء: «إن المتعة الوحيدة التي أحصل عليها من عملي هي في الساعة الخامسة عندما يحين وقت الانصراف!» وذكر أحد الرجال: «إن أفضل وقت بالنسبة لي في العمل هو عندما أحصل على شيك بمستحققاتي!» وقال موظف آخر: كيف يمكن أن أحب عملي؟ إنه

ممل ولا أشعر بالارتياح.. وأكثر ما

أدهشني هو ما قاله أحد المدراء

التنفيذيين الذي يرامس أكثر

من منتي موظف بالإضافة

لميزانية تبلغ خمسة

ملايين دولار: «كنت أحب

عملي ولكنني الآن لا أشعر

بأي حافز للذهاب إلى

العمل، كما انخفض إنتاجي

عما كان عليه».

من ناحية أخرى، أظهرت الأبحاث التي أجريت في اليابان بأن العمال اليابانيين، بشكل عام، سعداء وأصحاء ولديهم ما يحثهم ويدفعهم تجاه شركاتهم وهذا ما يصسر الإنتاجية العالية التي ساعدت اليابان لتصبح سريعاً من الدول الرائدة بالعالم في مجالات كثيرة.

ماذا عنك؟

هل تحب عملك؟

هل تشعر بالنشاط صباحاً لأنك ذاهب للعمل؟

هل تشعر أنك منتج؟



من خلال خبرتي وحدث أن الناس يختارون أربع مراحل خلال فترة عملهم:

### ١. الجذب:

وهذه هي المرحلة عندما تباشر عملاً جديداً وتشعر بالحماس والحافز للعطاء . وتكون إنتاجيتك عالية وتفكيرك عملياً.

### ٢. التقدير:

فتنتقل من حالة الجذب، حيث تكون العواطف هي أوجهها، إلى شعور أكثر نصجاً .. إنها المرحلة التي تستطيع فيها تقدير عملك والفرص المتاحة.

### ٣. التألف:

وهي المرحلة عندما تألف كل شيء وتشعر بالارتياح عند أداء المهام المطلوبة .. وتعتبر هذه المرحلة نقطة التحول بالنسبة لمعظم الموظفين لأنهم اعتادوا كل شيء وأصبح لديهم مجال مريح .. إنها أيضاً المرحلة التي تصبح فيها الأمور أمراً مفروغاً منه.

### ٤. الملل:

ونظراً لطبيعة العمل الرتيبة، فإنك تشعر بالملل ويتكون لديك شعور سلبي تجاه عملك.



## احتجب سعا

كيف يمكنك الاستمرار في مرحلة الجذب والاستمتاع:

لنبدأ أولاً بتجنب الأشياء التي تسبب فمدا ان الحماس والمنعة

- (1) ابتعد عن الأشخاص السلبيين، الذين لا يرون في عملهم وإداراتهم سوى الأشياء السلبية
- (2) لا تحمل مشاكل بيتك إلى مكان عملك.
- (3) تجنب التفكير السلبي والمزاج السيئ.
- (4) تجنب المماثلة.
- (5) لا تتوقع حدوث أشياء سيئة.
- (6) لا تمض وقتك في العمل لمجرد قضاء الوقت من دون إنتاج.
- (7) لا تسمح بإهمال صحتك وشؤون أسرتك على حساب العمل.

إذا تجنبنا السلوكيات التي تقلد الناس اهتمامهم بالعمل، يمكننا المباشرة بالتركيز على الأمور التي تجعلك تستمتع بكل دقيقة أثناء العمل.



## عسر جعلت حب لعديل

وفيما يلي عشرة طرق تساعدك لتكون سعيداً في عملك:

(1) مصادقة أشخاص إيجابيين ولديهم الحماس،

(2) خصص بعض الوقت لأسرتك واقض معهم وقتاً ممتعاً.

(3) خصص بعض الوقت لصحتك، مارس المشي والهرولة، أو اذهب إلى النادي من أجل صحة أفضل، تخلص من الضغوط واجتمع بمن يهتم بصحته.

(4) خصص بعض الوقت لعقلك، وسواء كنت تفضل التأمل الداتي

أو الاسترخاء أو أي تمرين نفسي آخر، عليك أن تدرب عقلك على الأفكار الصحية والإيجابية.

(5) خصص بعض الوقت لتطوير نفسك، اقرأ لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة يومياً، واستمع لأشرطة التسجيل (وخاصة في الوقت الضائع الذي تقضيه في السيارة)، شاهد الأفلام الممتعة، واحضر ندوة واحدة في الشهر على الأقل ترتبط بمجال عملك أو حول تطوير ذاتك.

(6) ركز طاقتك أثناء عملك على تحقيق أهدافك.

(7) طور عادة الإلحاح، وبعد الأشياء الآن .. وإذا وجدت نفسك متردداً أسأل نفسك عن السبب، ثم استعده وبعد العمل.

(8) دُونَ كل ما هو جيد .. بخصوص عملك واقرأ القائمة لنفسك يومياً.

(9) تصور نفسك وأنت تحقق أهدافك لكي تصل إلى أعلى مرتبة في شركتك.

(10) التأكيد: تحدث لنفسك بصورة إيجابية، افعل ذلك بإحساس يومياً.

فإذا كنت لا تزال تشعر بأن عملك ليس مرضياً، لا بد أن تنحرك .. قم بتحصيل سيرتك الذاتية، وابدأ البحث عن عمل آخر. ولكن يجب أن تستمر بتقديم أفضل ما لديك في عملك الحالي حتى تتركه لأنه لا بد من الحفاظ على علاقات جيدة

لقد كنت أحلم، منذ كان عمري ست سنوات، أن أصبح مديراً عاماً لفندق خمس نجوم في بلد أجنبي . ولهذا درست وسافرت وعملت ليل نهار حتى حققت هدفي .. لقد استمتعت بكل دقيقة عمل وحققت نجاحاً كبيراً، ثم بدأت أشعر أنني فقدت شيئاً من سعادتي السابقة، وانخفض إنتاجي، وأدركت أنني أقضي ساعات في العمل دون إنتاج فعلي.

بعد ذلك قررت تغيير عملي ليس بالانتقال إلى فندق آخر. بل بتغيير مهنتي كلياً.

وكما هو الحال دوماً، فقد واجهت الانتقادات من كل المحيطين بي، ولكنني كنت مصمماً على التغيير، لذلك درست كل ما وجدته بخصوص التطوير الذاتي والسلوك البشري . وكتبت أول كتاب لي، والذي كان الأكثر رواجاً، وبدأت أعلم مهاراتي للآخرين . كنت أسافر أحياناً بالسيارة لمدة أربع ساعات لتقديم ندوة لشخصين فقط ومع ذلك لم أراجع .. واستمررت حتى وصلت لأهدافي .. أدركت أن مشيئة الله هي الأفضل لي، لقد أصبحت متحدثاً عالمياً لأساعد الناس وأوجههم نحو السعادة وياتجاه ربهم، لكي يعيشوا ويستفيدوا من القدرات التي منحهم إياها للانطلاق نحو النجاح المطلق .. إنني الآن أكثر سعادة من قبل وقد اتخذت قراراً واعياً لأعيش حياة متوازنة، بعيدة عن العادات السلبية ومليئة بالحب والتسامح. ولهذا فإن حبك لعملك هو جزء هام من عملية القوة الشخصية .. فلا تضيع دقيقة واحدة من حياتك بالتصكير بطريقة سلبية تجاه عملك مهما كلف الأمر .. وفوق كل هذا تذكر أن الله أكرمك بعمل يساعدك في معيشتك وشراء احتياجاتك.

ولا بد أن تعدد وتشكر على الدوام نعم الله عليك، وأن تتبنى مواقف صحيحة وتهيئ نفسك للمهمة التالية. إذا فعلت ذلك ستكون مستعداً للاستمرار بمسارك نحو القوة الشخصية وافتح الباب لمحبة الجميع.





## محبة الجميع ..



«لقد حكمت عليه، ولعبته وكرهته .. حتى رأيته في أحد الأيام يصلي ولكنني دهشت عندما عرفت أنه يصلي من أجلي»

د إبراهيم الفقي

عن النبي (أن رجلاً زار له في قرية أخرى فارصد الله على مدرجته ملكاً فلما أتى عليه قال: أين تريد؟ قال: أريد خائلي في هذه القرية، قال: هل لك عليه من نعمة تربها عليه؟ قال: لا غير أني أحببته في الله تعالى، قال: فإنني رسول الله إليك بأن الله قد أحبك كما أحببته فيه)، (حديث صحيح)

عندما بدأت بدراسة الطاقة وأنظمة خطوطها، قال لي أستاذي بأنني يجب أن أسامح الجميع حتى أحتفظ بالطاقة، وأن أقبل الناس على حالهم .. قلت له: أعرف بأن التسامح ضروري ولكن كيف لي أن أحب الجميع؟ فهذا أمر ليس سهلاً .. ابتسم وقال: «كل الأشياء تكون صعبة قبل أن تصبح سهلة وكل شيء يسحق أن يحصل عليه يسحق .. **تعمله** .. ما قاله الأستاذ جعلني أفكر طوال الليل .. وهي اليوم التالي طلبت منه أن يعطيني أفكاراً محددة كيف يمكن أن أحب الجميع .. قال لي: «إنني سعيد لأنك تبحث عن طرق لتكون بأحسن حال .. هل تريد أن تكون موضع تقدير واحترام ومحبوا من الآخرين؟» قلت: «طبعاً» فسألني فيما إذا كنت أعرف قوانين العودة والعقل والتجاذب.



عندما أجبت بنعم، طلب مني أن أخبره عن كل واحد من هذه المواهب.

«إن قانون العودة هو أن ما يذهب بصورة دائرية يعود بنفس الطريقة وما يذهب إلى الأعلى يعود إلى الأسفل .. أما قانون العقل فهو أن كل ما تفكر به يتسع بحيث تستطيع أن ترى تفاصيله، وأخيراً قانون التجاذب وهو أن عقلك عبارة عن مغناطيس يجذب الناس والأشياء والحالات المتشابهة»

ابتسم أستاذي وقال: «الآن توفرت لديك كل الأسباب التي تدعوك لحب الجميع».

وقد بدأت في ذلك اليوم بحثي الخاص حول **أشياء يحب حبها** على النحو التالي:

**أشياء يحب حبها**

١. **تجيب تقديم النصم للآخرين**

هل يبدو ذلك غريباً؟ دعني أوضح لك .. إن تقديم النصم هو أسهل شيء يمكن أن تفعله، ولكن نصيحتك تستند إلى معتقداتك وقيمك وبرمجتك الشخصية، والتي لا يمكن أن تنطبق أبداً على الشخص الآخر .. وبدل تقديم النصم، ساعد الآخرين في توسيع آفاقهم .. ساعدهم ليروا الأشياء من وجهات نظر مختلفة.



وبهذه الطريقة تساعدهم في إيجاد الأجوبة التي تستند إلى قيمهم ومعتقداتهم، مما يجعل الحل أكثر فاعلية .. كتب الدكتور نورمان فينست بيل Normen Vincent peee هي كتابه «قوة التفكير الإيجابي» ما يلي: «كل مشكلة تتضمن بدور الحل».



### ١. تجنب الاستخفاف بالناس:

يحدث هذا الأمر عادة مع من تعرفهم وتعاملهم وبما أنهم حولك يوماً فإنك تعاملهم بطريقة تجعلهم ينمرون منك .. بعد ذلك ستندم لأنك فقدتهم .. ولهذا فإن من الضروري الاستمرار بمعاملة الناس بمنتهى الاحترام والحب.

### ٢. تجنب الحديث السيئ عن الآخرين

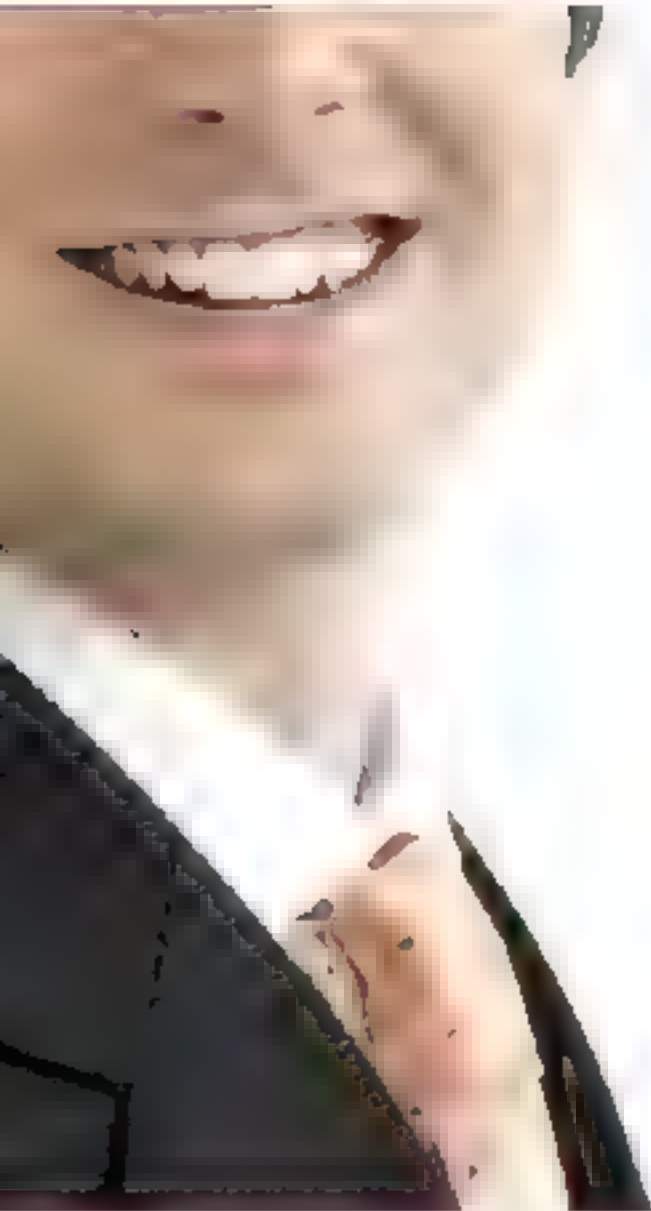
تحدث يوماً بصورة جيدة عن الآخرين، أو ببساطة اصمت ولا تقل شيئاً.

### ٣. تجنب رفع صوتك للعبير عن وجهة نظرك

حافظ على هدوئك وانقل وجهة نظرك بمحبة .. من الطبيعي جداً أن تختلف بالرأي مع الآخر، ولكن إذا رفعت صوتك فلن يكون تفكيرك بوضع جيد تستطيع فيه التواصل وسيتمكن الآخر من الدفاع عن نفسه وستضيع الفكرة التي تدافع عنها بسبب غضبك. عندما تتعلم الأمور التي يجب تجنبها، لا بد من تعلم الأشياء التي يجب القيام بها.

### أشياء يحب القيام بها:

- ① كن ودوداً ودمناً مع الجميع.
- ② كن مخلصاً دون أن تكون لديك جداول أعمال حفية.
- ③ حاول أن تجد الأمور الإيجابية لدى الآخرين وركز عليها.
- ④ كن الكتف الذي يمكن الاستناد إليه في أوقات الشدة.
- ⑤ تفهم احتياجات الآخرين.



⑥ لتكون كريماً بالوقت والمال عند الحاجة.

⑦ كن لطيفاً واغفر بسرعة.

⑧ امتدح الآخرين عندما تسنح الفرصة.

⑨ كن البادئ بالمصالحة في حال حدوث سوء تفاهم.

⑩ حاول ان تجد دوما ما هو مشترك ويمكن تقاسمه.

واخيراً تصرف بمرح مع من حولك ..

وكما يقول كونفو شيوخس «إن أقصر  
مسافة بين اثنين هي الضحك»

أنت تعلم أن كل إنسان يستحق المحبة والاهتمام .. لقد نشأ معظمنا معتقداً للحب .. وهذا سبب  
إضافي حتى نحب ونهتم ببعضنا البعض ..

عندما نحب فإننا، بالإضافة إلى حصولنا على حب أكثر، نجعل  
من عالمنا مكاناً أفضل





والآن سأعطيك تمريناً:

- ① فكر في شخص ما لا تحبه لأي سبب.
- ② سامحه على الفور.
- ③ فكر بصفة جيدة لدى هذا الشخص.
- ④ امنحه الحب وأرسل له دعاءً صالحاً.

هذا كل ما في الأمر.

أبداً منذ اليوم وامح الحب لكل من تصادفه سواء كنت تعرفه أم لا .. اتسم للناس وقل: «من فضلك، واشكرهم .. حاول استيعاب احتياجاتهم بقلب مفتوح .. إذا فعلت ذلك فسيكون لك أصدقاء وحب أكثر مما تتصور .. وستجد أن بؤاة القوة الشخصية مفتوحة لك على مصراعيها من أجل

بفوه الحب وهي الخير الذهني. العطاء

«لا أدري كم سأعيش، ولكن أرجو يا ربي .. أن أمنح أحدهم الراحة سواء بابتسامة أو إيماءة أو كلمة أو عمل طيب .. وأن أفعل ما أستطيعه لتسهيل أمور أخي الإنسان .. أريد فقط القيام بدوري لإيقاظ قلب متعب وحزين .. وأن أبذل تجهم الناس إلى ابتسامة مرة أخرى .. عندها سيكون لحياتي معنى ..

ليس من المهم كم سأعيش إذا استطعت .. أن أعطي .. وأعطي .. وأعطي

Quick Inspiration

## قوة الحب

### (٣) قوة العطاء ..

« إن أفضل وأجمل الأشياء في العالم لا يمكن رؤيتها أو لمسها .. بل  
تشعر بها في قلبك »

« هيلين كيلر »

في ساعة متأخرة من الليل تعرض تشارلز أوهارا، البالغ من العمر سبعين عاماً، لحادث سيارة ... تم إسعافه إلى المستشفى حيث أجريت له عملية جراحية لإبقاء حياته ... وعندما أفاق وجد الطبيب والممرضة إلى جانبه .. لم يكن تشارلز يعلم أين هو أو ماذا حدث .. كل ما يدرره هو أن الوقت كان مساءً وهو يعبر الشارع ليذهب إلى المخزن لشراء الحليب، وفجأة جاءت سيارة مسرعة نحوه .. تذكر أنه ليس بالإمكان تفادي السيارة، وبعد ذلك أصبح كل شيء شاحباً .. نظر إلى الطبيب وسأله: « أين أنا؟ وماذا حدث؟ » أجاب الطبيب: « لقد نقلتك سيارة الإسعاف إلى هنا بعد الحادثة يا سيد أوهارا .. كنت تنرف بشدة وقد أجرينا لك عملية لننقذ حياتك ».



أوما تشارلز برأسه تابع الطبيب بصوت رقيق: « لقد هقدت رجلتيك وساعدك الأيسر يا سيد أوهارا ولم يبق ليدك سوى إصبع واحد وإبهام اليد اليمنى .. بكى تشارلز بشدة وقال: « يا إلهي، إنني طاعن في السن وضعيف، والآن أصبحت مقعداً تماماً كيف سأعيش وأنا على هذا الحال؟ » كان يحب أن أموت، قال الطبيب: « أود أن أؤكد لك يا سيد أوهارا أن الله قدر لك ذلك وستكتشف أن ما حدث هو هبة منه ».

بعد مرور حوالي شهر حان الوقت ليعاد تشارلز المستشفى. اصطحبه إلى البيت صديق قديم حيث جلس على كرسي هزاز وهو يفكر بنفسه: «ماذا سأفعل الآن؟ كيف سأعيش بهذه الحالة؟» سمع صوتاً من داخله يذكره بذكائه وعمله المنير الممتلئ بالعلم والخبرة والترحال. كما ذكره بالمتعة التي كان يشعر بها عندما تصله الرسائل فانتابه شعور يدفعه إلى كتابة رسائل لأفراد بحاجة للمساعدة كحالته.

قال تشارلز لنفسه: «سأكتب رسالة لأحد هؤلاء الأشخاص».

وقرر الكتابة إلى إدارة السجن لطلب الإذن من أجل كتابة رسائل تشجيع ومحبة للسجناء. وبعد مرور شهر تسلم تشارلز الرد بمنحه الإذن بالكتابة للسجناء. إلا أن رسائله لن تلقى رداً لأن ذلك يخالف القواعد والأنظمة الخاصة بالسجن.. مما يعني أن رسائله ستكون من جانب واحد.

وبدون تردد بدأ تشارلز بكتابة أشعاره التأملية وقصصه.. لقد كان ملهماً كما أن رسائله أعطته أملاً.. وقرر الاستمرار بالكتابة من جانب واحد طالما بقي على قيد الحياة.

بعد مرور سنة تسلم تشارلز رسالة من إدارة السجن.. وعندما رأى المعلق شعر بحوف كبير خشية أن تكون الرسالة تطلب منه التوقف عن النشاط الوحيد المتبقي له والذي يعطيه الأمل بالحياة.. وأخيراً فتح الرسالة، كانت قصيرة جداً، كتبها شرطي في السجن يعمل بتصوير البريد.

عزيزي السيد أوهارا:

أرجو كتابة رسائلك على أفضل نوع من الورق لديك..

إن رسائلك تنتقل من زنزانة إلى أخرى حتى

تكاد تتمزق إلى قطع.. إنك تمنح الأمل

للمقيمين هنا حفظك الله.

نظر تشارلز إلى السماء والدموع تملأ عينيه،

وقال «أرجو أن تسامحني يا رب. لقد عرفت

أن لماذا أعطيتني هذه الهبة. الشكر لك

لمساعدتي في فهم قوة العطاء».

## ماذا عنك ؟

هل أنت معطاء ؟



هل تحب مساعدة الناس ؟

ي كدره فجدد له سعي في لحد دسر لسعد لا يتركه ليد : ويسعد النفس ونستطيع الحصول عليها كلها إذا منحناها للآخر .. فبحر اغنياء بما نعطيه وليس بما نملك .. **وإذا أردنا أن تأخذ بيد من المباشرة بالعطاء .. يقول المثل الصيني «ازرع كثيرا تحصد كثيرا، وازرع قليلاً تحصد قليلاً» ..**

ويقول أوربيرون سويب ماردن Orison Swett Marden «يجب أن نعطي أكثر حتى نأخذ أكثر .. إن عطاءنا بسخاء ينتج عنه محصول سخى»

تروي إحدى القصص عن ملك لديه كل ما يسعد البشر .. كان شابا، ثريا، قويا ووسيعا، وبحسب المعايير المعروفة يفترض أن يكون سعيدا جدا .. ولكن العكس هو الصحيح كان تعيش وبائسا للغاية، وبالتالي فقد أثر ذلك على سلوكه وقراراته .. جمع في أحد الأيام مستشاريه وطلب منهم علاجا لتعاسته، اتفق الجميع على أنه بحاجة إلى تغيير ما .. اقترح أحد المستشارين أن يقوم برحلة صيد طويلة، واقترح آخر إعادة زخرفة القصر بأكمله، وهكذا لم تعجب الملك هذه الاقتراحات .. وأخيرا قال له رجل مسن حكيم: «جلالة الملك، لقد سمعت عن رجل يعيش في أعلى الحبل ..



إنه فقير جداً ولكنه سعيد للغاية يمكنك أن تأخذ قميصه وترتيبه، وبما أنه سعيد وهو يرتدي هذا القميص فستكون أنت أيضاً سعيداً إذا ارتديته!.. أحب الملك الفكرة، فانطلق فوراً مع حراسه . حاملاً الهدايا للرجل . وعندما وصلوا إلى أعلى الجبل اقترب الملك من الرجل قائلاً: «إنني تعيس للغاية وقد علمت أنك سعيد جداً، ولهذا أتيت لأطلب منك قميصك لأرتديه فأصبح سعيداً مثلك» . نزع الرجل قميصه دون تردد وأعطاه للملك.. أخذ الملك القميص وطلب من الحراس إعطاءه الهدايا، ولكنه فوجئ برفض الرجل لها بطريقة مهذبة .. عاد الملك إلى قصره وارتدى القميص على أمل أن يشعر بالسعادة في الحال . مرَّ أسبوع وهو لا يزال على حاله من التعاسة رغم ارتدائه القميص طوال الوقت.

أخيراً قرر الملك الذهاب إلى الرجل السعيد ثانية، لكنه ذهب وحده هذه المرة.

عندما وصل إلى أعلى الجبل وجد الرجل أكثر سعادة من قبل . سأله الملك: «كنت سعيداً عندما كنت تملك هذا القميص، والآن أنت أكثر سعادة رغم أنك لا تملك قميصاً . أما أنا فقد كنت تعيساً قبل أن أأخذ القميص، والآن أصبحت أكثر تعاسة رغم ارتدائه طوال الوقت .. فما هو السر؟، وبإيتسامة دافئة قال الرجل: «يا جلالة الملك، **للسعادة عمل دحلي . السعادة مرتبطة بقلب الله الذي يمنحه للبشر** .. لقد كنت وسائقاً سعيداً لأنني أحب الله من قلبي، وعندما أتيتني أعطيتك، وهذا جعلني أكثر سعادة أيها الملك، إذا أردت السعادة حقاً ابحث عنها في داخلك .. اقترب من ربك وكن معطاء».

أنت تعلم أن العطاء لا يعني المال فقط .. هناك طرق عديدة للعطاء .. تستطيع مثلاً أن تعطي المعرفة.. تستطيع أن تعبر حياة أحدهم بإيتسامة أو بصنع المعروف .. يمكنك العطاء بمجرد النية الحسنة .. لا يهم ماذا تعطي ولكن افعل ذلك ..

والآن سوف اطبعك على أربعة طرق محتثمة للعطاء .

- ① عطاء المال.
- ② عطاء الوقت.
- ③ عطاء المعرفة.
- ④ عطاء الموقف.



## مجالات العطاء المطلق

الموقف

المعرفة

الوقت

المال

## العطاء

## (أ) عطاء المال

«كل ما تدفقه يذهب .. كل ما تحتفظ به سيحصل عليه أحدهم .. كل ما تعطيه هو ما تملكه للأبد»

الدكتور ويل روز Will Rose

كانت الساعة حوالي الثانية صباحا ولا يزال كارل مستيقظاً، مستلقيا على سريره وهو يمسك بيده ورقة نقدية بقيمة مئة دولار.. كان هذا كل ما يملكه من نقود .. فقد سُرح من عمله وليس لديه دخل آخر ليعطي ديونه أو ليدفع إيجار بيته أو حتى لشراء الطعام .. وبما أنه لا يزال مستيقظا فقد قرر مراجعة بريده الذي لم يطلع عليه منذ أسبوع .. فتح أول رسالة من المصرف يطالبه بتسديد القرض .. أما الرسالة الثانية فكانت من شركة بطاقات الائتمان تبليغه إلغاء بطاقته لأنه لم يسدد أقساط ثلاثة أشهر.. والرسالة الثالثة كانت من صاحب المنزل يبلغه أنه إذا لم يسدد الأجرة المتأخرة فسيقوم باتخاذ الإجراءات القانونية ضده.. توقف كارل عند هذه الرسالة ولم يتابع قراءة البريد.

جلس على الأرض ونظر إلى السمف والدموع في عينيه ..

.. ثم بكى حتى نام

استيقظ حوالي العاشرة صباحاً، ارتدى ملابسه وخرج يبحث عن عمل .. دخل حوالي عشرين مخزناً وشركة، ولكن جهوده ذهبت هباءً .. فقرر أن يشتري شطيرة ويعود إلى البيت .. وعندما همّ بالدخول إلى مطعم في شارع مكتظ، لاحظ امرأة في الثمانينات من عمرها تحاول عبور الشارع كانت السيارات كثيرة ومسرعة بالاتجاهين . صرخ كارل «انتبهي يا سيدتي! احذري، ولكنها لم

تسمعه وتابعت عبور الشارع ركض كارل نحوها وأمسك بذراعها وساعدها على عبور الشارع بأمان .. قالت له وعيناها المتعبتان ممتلئتان بالدموع «لماذا انقذتني؟ كنت أريد أن أموت»، .. سألها كارل «لماذا؟» .. أجابت «كما ترى، إنني مسنة ووحيدة ومريضة وفقيرة .. ليس لدي بيت ولا أحد يهتم بي ولم أتناول أي طعام منذ ثلاثة أيام، .. ودون أي تردد مدّ كارل ذراعه للسيدة وأحدها إلى المطعم واشترى لها الطعام وجلس يتحدث معها حتى انتهت من الأكل .. بعد ذلك أعطاها ما تبقى من المنة دولار وتمنى لها حظاً جيداً وعاد إلى منزله وهو

.. وفجأة رأى رجلاً يعبر الشارع ويركض نحوه ويقول له «عمو! لقد رايت ما فعلت وكم كنت لطيفاً مع السيدة المسنة .. لدي شعور بآبك قدمت لها كل ما تملك، هل هذا صحيح؟» أجاب كارل «إن من واجبي فعل ذلك إن إنقاذ حياتها أهم بالنسبة لي من المال» ..

قال الرجل: «أنا صاحب المطعم، واحتاج لشخص يهتم بالزبائن، هل ترغب أن تعمل معي؟» أجاب كارل «ولكن ليس لدي خبرة» .. قال الرجل: «سأعلمك وإنني على يقين أنك ستتعلم بسرعة .. ماذا قلت؟» .. قبل كارل العرض وعاد كلاهما إلى المطعم لمباشرة التدريب .. وفي آخر النهار أعطى الرجل كارل برنامج عمله الأسبوعي وسلفة قدرها خمسمائة دولار ليتمكن من تسديد ديونه وأجرة البيت ..



شكر كارل الرجل وعاد إلى بيته مرتاحاً .. وكان أول عمل قام به هو الصلاة ليشكر الله على نعمته .. وفي اليوم التالي استيقظ باكراً وذهب إلى المطعم .. قام بتنظيف الطاولات ومسح الأرض وترتيب طاولة صاحب المطعم، الذي أبدى سروره للعمل الذي قام به كارل، وراح يعلمه كل أسرار الإدارة حتى غداً ركناً أساسياً ولا يمكن الاستغناء عنه فإرداد عدد الزبائن وبالتالي المردود.



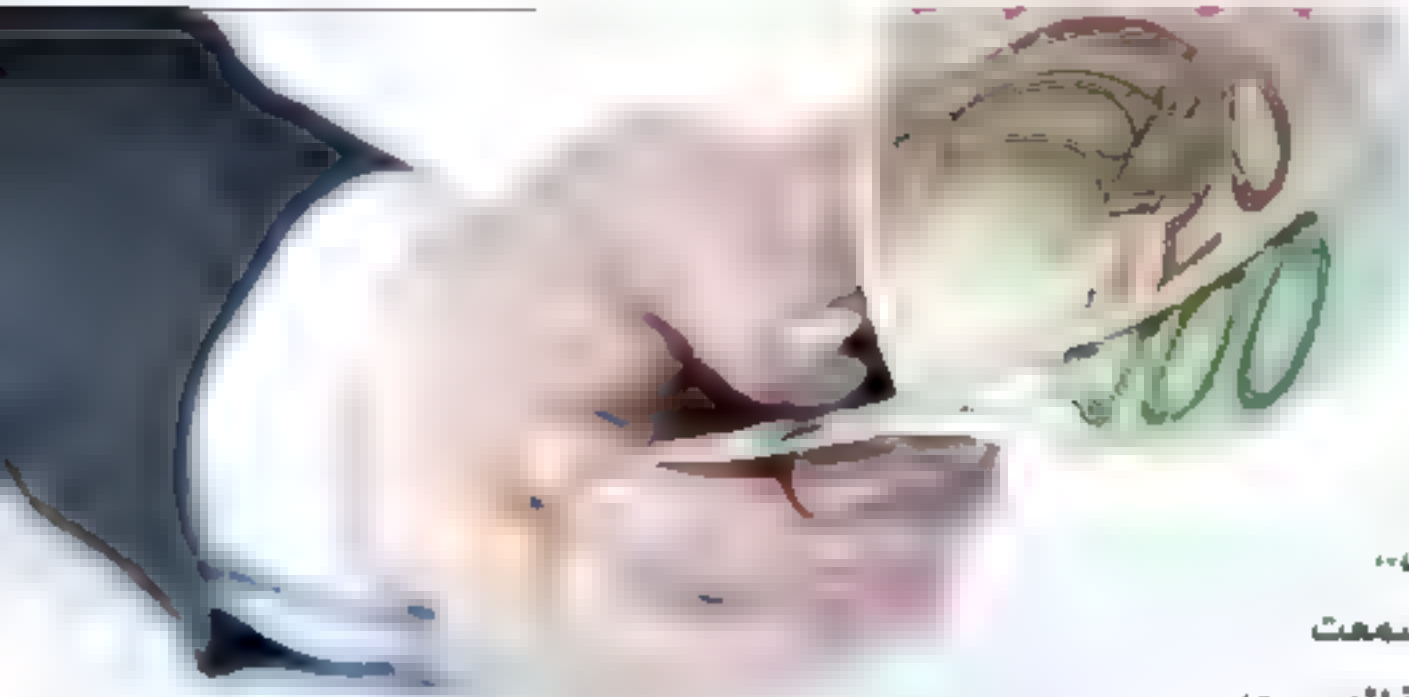
وفي أحد الأيام سأل صاحب المطعم كارل فيما إذا كان يرغب أن يكون شريكاً له .. أجاب كارل: «يشرفني ذلك ولكنني لا أملك المال» .. أجاب الرجل: «حسناً، أنت الآن شريك بعدة طرق: بمعرفتك وإخلاصك في العمل .. ما رأيك إذا اتفقنا على حسم جزء من راتبك الأسبوعي لحين تملكك نصف المطعم؟ قبل كارل .. ومضت الأيام. وبعد خمس سنوات أصبح صاحب المطعم يمتلك نصيبه، فسأل كارل إذا كانت يرغب بشراء حصته نظراً لكبر سنه وعدم قدرته على العمل .. وافق كارل .. والأمر أصبح كارل صاحب مطعم Symposium في مونتريال، ويقوم كل يوم أربعماء بتقديم محاضرات لزيائنه عن أسرار النجاح قوة العطاء.

إن كل ما نعطيهِ اليوم يصبح عشرة أضعاف عندما نسترد .. ربما لا تسترد الآن ولا من المصدر ذاته، ولكن قاسون الأربداد موجود دوماً، وستدهشك الوفرة التي تحيط بك من كل جانب .. السابحيات بصدقه للآخرين ..

بقول ونسبون تسرسل

«نعيش مما نحصله، ولحمداً نصنع حياة مما نعطيهِ»





واجهتني، قبل سنوات  
عديدة، عقبات مالية  
كبيرة وكدت أفقد كل  
شيء، ولم يبق لدي سوى  
مبلغ ألف دولار .. إنني  
أذكر ذلك اليوم تماماً: كان  
يوم الجمعة من شهر رمضان ..

ذهبت إلى الجامع للصلاة وسمعت  
إمام المسجد يقول أن إدارة المسجد  
تعثرم تنظيم برنامج من خلال إداعة محلية  
للحديث عن رمضان ولتوضيح المعتقدات الإسلامية ..

وأضاف أنه تم جمع المال اللازم لرعاية البرنامج ولكنهم لا يراون حاجة إلى ألف دولار .. بدون أي تردد  
قدمت المبلغ المتبقي لدي وتابعنا الصلاة سائلاً الله تعالى مساعدتي .. عدت بعد الصلاة إلى البيت  
فوجدت رسالة على الهاتف من مسؤول في إحدى شركات الأدوية الكبيرة بمدينة مونتريال .. اتصلت  
به فطلب مني تدريب موظفي المبيعات لديه لمدة أسبوع .. وقد خصص لذلك ميزانية تبلغ خمسا  
وعشرين ألف دولار .. اتفقنا على إقامة تدريب لمدة أسبوع، ثم امتد ذلك لإجراء عقد لمدة سنة لتدريب  
الإدارة والمدراء التنصديين في الشركة .. كانت حصيلة العقد الإجمالي، بالنسبة لي، مئة ألف دولار ..  
بل تعدى الموضوع ذلك فقد قامت الشركة بتركيبي أمام خمس شركات أخرى، حيث عملت إحداها على  
إفتاح برامج لي على أشرطة مرئية ومنحتني حق الملكية مقابل مئة ألف دولار أخرى .. كل ذلك بسبب  
قوة العطاء.

ستشعر

بالارتياح وبسعادة أكبر.

يقول رود ماكفين Rod Mackevin :

«إن النعم التي نلقاها مقابل عطائنا لا تعد..»

من خلال خبرتي ومقابلاتي للعديد من الناس، فقد وجدت أن أعظم الأشياء الممتعة في الحياة هي متعة العطاء .. وكم يكون شعورك رائعاً عندما تعطي.

ابداً.. ومنذ اليوم بالعطاء امنح بدون تردد . وستتلقى مماثل عطائك أكثر مما تتصور . لا تتوقع أن تسترد مما تعطيه . عليك أن تعطي فقط وتنسى الأمر . فالقانون سيكون دوماً إلى جانبك .. وستكافأ في الدنيا والآخرة . استمر في عطائك حتى تتكون لديك عادة وطبيعة ثانية بحيث يصعب عليك ألا تعطي.

إذا أعطيت فأنا على يقين بأن احترامك لذاتك سيكون أقوى من قبل كما ستكون صورتك وثقتك بنفسك أفضل.

عليك أن تطوّر شعورك بالحرية وتتقرب من الله .. وستصبح كأننا روحانياً يمتلك خبرة البشر، كما أنك ستحقق مستوى أكبر من القوة الشخصية.



## العطاء

٧

## (٢) عطاء الوقت

«إن اليد التي تقدم الورود لا بد أن يعلق بها قليل من عبيرها»  
(قول صيني مأثور)

الوقت يعادل المال، وعطاء الوقت يمكن أن يعبر أحيانا حياة أحدهم أكثر من المال .. والإنسان لديه أربع وعشرون ساعة أو 1440 دقيقة كل يوم، ويستطيع كل منا استخدام بعض هذا الوقت لمساعدة الآخرين.

في أحد أيام الجمعة ذهبت حنان، التي تبلغ الحادية عشرة من عمرها، مع أبيها إلى الجامع .. كان الإمام يتحدث عن قوة العطاء، وأنا نحن البشر نطلب على الدوام من الله تعالى أن يعطينا، إلا أن بعض الناس يريد أن يأخذ ويمتلك دون أن يعطي .. وذكر في هذا المجال الآية القرآنية: «إن الله يحب المحسنين» .. كان لهذا الحديث تأثير كبير بالنسبة لحنان فطلبت من والديها التحدث مع الإمام .. ذهب الجميع إليه، فقالت حنان: «أشكرك لمقابلتنا .. اسمي حنان وأنا طالبة في الحادية عشر من العمر .. ليس لدي عمل وأريد أن أعطي، هل يمكن العطاء بدون المال؟» وبانتسامة

دافئة قال الإمام: «أولا أريد أن أشكرك لاهتمامك بالآخرين .. إن مجرد وجود النوايا الحسنة لديك يعتبر عطاء .. سألته ماذا يعني بذلك، فأجابها: «إن مجرد تفكيرك بالعطاء يعني أن الله يباركك وسيفتح لك أبوابا عديدة للعطاء، وكلما أعطيت أكثر ستحصلين على الأكثر .. قالت حنان: هذا عظيم، ولكني

أريد أن أفعل أكثر من مجرد التفكير، أريد أن أعطي وأساعد أكثر .. قال الإمام: «يمكنك أن تعطي من وقتك .. دهشت حنان لهذا الكلام وقالت: لا أفهم كيف يمكن أن أعطي من وقتي».



$\int_0^1 \frac{1}{x} dx = \infty$  (divergent)  $\int_1^2 \frac{1}{x} dx = \ln 2$  (convergent)  $\int_2^3 \frac{1}{x} dx = \ln \frac{3}{2}$  (convergent)  $\int_3^4 \frac{1}{x} dx = \ln \frac{4}{3}$  (convergent)

.. كانت حنان سعيدة جدا لما قاله الإمام . شكرته وطلبت من والديها زيارة أحد الأماكن التي تحدث عنها الإمام . توقف الجميع امام أحد المشافي وطلبوا زيارة مرضى السرطان .. شعرت حنان بالصرع عندما سمحت لهم إحدى الممرضات بالزيارة وشرحت لهم كيفية الوصول إلى جناح مرضى السرطان . لم تصدق حنان وجود هذا العدد الكبير من المرضى الذين يعانون الكثير . تقدمت من امرأة مسنة وحيثها ثم جلست إلى جانبها . بدأت المرأة بالبكاء . قالت لها حنان ، أرجو أن تخبريني عن سبب بكائك ، أجابت ، لأن الله استجاب لصلواتي وسأخضع لعملية جراحية في الدماغ غداً .. وهي عملية خطيرة للعاية وليس لدي من يهتم بي .. لقد طلبت من الله أن يرسل من يكون معي في أيامي الأخيرة، وقد أرسلك لي .. إنه يحبني ..

نكت حنان مع المرأة وعانقتها وأمضت معها وقتاً طويلاً.. وشعرت بنوع مختلف من الحب يملأ قلبها وهو حب العطاء.. مرّ الوقت سريعاً، وحين الوقت لتعادر فقبلت المرأة وذهبت.

وفي اليوم التالي ذهبت حنان مع والديها بعد انتهاء المدرسة لزيارة هذه المرأة في المستشفى ولتطمئن على العملية الجراحية، ولكنها وجدت السرير فارغاً سالت الممرضة عنها فأجابت: «لن تكون معنا بعد الآن، لقد رحلت صباحاً عن هذا العالم ولكن بابتسامة عريضة على وجهها .. كما تركت لك رسالة» .. سلمت الممرضة الرسالة إلى حنان التي فتحتها والدموع في عينيها .. «إلى صديقتي الوحيدة .. أشكرك لأنك نورتي حياتي، ومنحتني وقتك الثمين .. أحبك وسأذكرك على الدوام باركك الله» ..



بكت حنان واعطت الرسالة لأُمها بقلب مكسور . ولكن أمها قالت: «هل رأيت كم أعطيت يا حبيبتي؟ لقد أعطيت أكثر مما تشتريه النقود .. أعطيت الحب والوقت، .. وبعد فترة قصيرة أصبحت حنان شخصية معروفة في المشافي ودور المستن . صارت أكثر سعادة من قبل واستوعبت مدى قوة عطاء الوقت

### ماذا عنك؟

هل تستطيع منح بعض دقائق من  
وقتك للمحتاجين؟



من المدهش حقا أن تسمع بعض الناس يقولون أن ليس لديهم الوقت فهم مشغولون، ولا وقت لديهم حتى للقيام بما يحتاجون، ويتمنون لو كان اليوم أكثر من 24 ساعة.

في إحدى بدواتي عن «إدارة الحياة»، سألت المشاركين فيما إذا كان بإمكانهم منح بضع دقائق من وقتهم لمساعدة الآخرين.

قال أحدهم: «أنا رجل أعمال تنصيدي. أعمل بمعدل أربع عشرة ساعة في اليوم .. وليس لدي الوقت للقيام بأي شيء آخر، حتى مع أسرتي» .. وقالت إحداهن: «من السهل القول بمنح بعض وقتك، فأنت لا تعرف مسؤولياتي: لدي عملي وأطفالي ودراساتي ومتطلبات زوجي .. يبدأ يومي في الساعة صباحا وينتهي في التاسعة مساء .. فمتى سأجد الوقت لشيء آخر؟ بعد ذلك سألت فيما إذا كان أحد الحضور قد تعرض لوعكة جعلته يذهب إلى المستشفى لأكثر من أسبوع .. قال أحدهم إنه لسوء الحظ قد مر بهذه التجربة، فطلبت أن يخبرنا عنها .. قال: «أنا رجل مشغول جدا .. ولدي شركة خاصة ببيع وإصلاح الحواسيب .. قصيت معظم وقتي في العمل لأن العمل بالنسبة لي يأتي في المرتبة الأولى من حيث القيمة ..

وكنت في بعض الأحيان لا أرى أولادي لمدة خمسة أيام على التوالي .. لم يكن طعامي منتظما، ولم يكن لدي وقت للرياضة أو الخروج .. كنت ادخن علبتين من السجائر كل يوم ودائم الملق بالنسبة للمال . وفي إحدى الأمسيات شعرت، بعد الانتهاء من عملي، بألم حاد في صدري وظهري وكتفي.

لم أستطع التمس ولا حتى طلب المساعدة . اغمي علي وجرى نقلي إلى المستشفى فقد أصابني نوبة قلبية وكان لابد من إجراء عملية جراحية كبيرة . كانت الأامي مبرحة وبقيت في المستشفى شهرين كاملين . لم أكن أفكر في تلك الفترة سوى بالشفاء .. فقررت تغيير مسار حياتي كلياً .. كانت أسرتي تزورني كل يوم تقريبا .. وقد قدرت لهم ذلك، وتمنيت لو يأتي أصدقائي لزيارتي .. ولكنهم مشغولون بأعمالهم! هناك صديق واحد كان يأتي لزيارتي كل يوم ويسأل عن صحتي ويتحدث معي لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة .. لقد كان رجلاً عظيماً حين قرر أن يعطي بعضاً من وقته لمواساة المحتاجين .. والآن أصبحنا أصدقاء مقربين جداً ونقوم معا بزيارة المحتاجين يوميا، إما في طريقنا ونحن ذاهبان إلى العمل أو في طريق العودة .. ومنذ ذلك الحين شعرت بسعادة أكبر وساستمر في منح الوقت لمن يحتاجه..

ومنذ ذلك اليوم قرر الحاضرون في الندوة منح بعض الوقت، ولو مرة في الأسبوع ولدقائق قليلة إلى المحتاجين.

تستطيع أنت أن تفعل ذلك أيضا، ومهما كان عملك أو مكانتك تستطيع على الدوام أن تجد الوقت لأمر يهمك.

إذا كنت مريضا فستجد الوقت للراحة، وإذا أخبرك أحدهم أنك ربحت مليون دولار فستجد الوقت لتذهب وتأخذ المبلغ.

هل تعلم أن معظم المراهقين يقضون حوالي تسعا وثلاثين ساعة أسبوعيا في مشاهدة التلفاز أو البحث في الإنترنت، وأن البالغين يمضون خمس عشرة ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفاز.

كلنا متساوون لدينا أربع وعشرون ساعة يوميا، ولكن كيف نقضي هذا الوقت فالأمر يختلف ما بين النجاح والإخفاق، والسعادة أو عدمها.

**ابداً منذ اليوم ..**

امنح وقتك لمن تحب، ولأسرتك ولأصدقائك وحتى لأشخاص لا تعرفهم، وأنا أصمن لك أنك ستكون أكثر سعادة من قبل .



## العطاء

## (٣) عطاء المعرفة

«بعد مائة عام من الآن ... لن يكون مهماً كم امتلكت من المال...  
ولا شكل البيت الذي عشت فيه... ولا نوع السيارة التي كنت أقودها...  
ولكن ربما كان العالم مختلفاً بسبب المحبة التي منحتها والمعرفة  
التي تقاسمتها»

الدكتور إبراهيم الفقي

قال رالف والدو إيمرسون Ralph waldo Emerson : «إن أجمل تعويض في الحياة هو أنه ما من إنسان يكون صادقاً في مساعدة الآخرين إلا ويساعد نفسه».

لقد وجدت أن ما قاله إيمرسون هو حقيقة عندما بدأت التدريس، كان من واجبي المباشرة بتحصير ما سأقوم بتدريسه، وقد ساعدني ذلك في الحصول على الكثير من المعرفة .. بعد ذلك لابد أن أتدرب على ما سأقوله، وهذا يدعم المعرفة المتوافرة لدي في عقلي الباطن كما يساعدني في تحسين ثقتي بنفسي .. كل هذه الأمور كانت عظيمة ومثيرة بالنسبة لي، ولكن أكثر ما استفدت منه هو تقاسم معرفتي مع الآخرين ورؤيتهم وهم يعيرون نمط حياتهم نحو الأفضل .. وهذا هو أهم تعويض يمكن أن يتلقاه المرء مقابل عطائه.

والحقيقة أنك عندما تساعد الآخرين فأنت تساعد نفسك.

عندما قررت الاستعناء عن العمل المندي لأكون محاضراً، تلقيت أول نصيحة من صديقي العزيز ويجس نادو، وهو واحد من أفضل مدراء المنداق الدين عرفتهم ..

سألته: ولكن كيف سأعيش

إذا قدمت معرفتي دون مقابل؟ أجابني: إذا ألقيت محاضرات لدى الهيئات والجمعيات الحرفية وغرف التجارة دون مقابل، فإن الناس ستتعرف عليك وتميز موهبتك . إلى جانب ذلك ستحصل على بعض المال لقاء بيع كتبك .. إنني على يقين أنك ستكون من أفضل المحاضرين في العالم .. تذكر أمرا واحدا فقط تحدث دوما دون مقابل لدى الجمعيات الخيرية .. لأنك بالإضافة للسمعة الطيبة التي ستحصل عليها ستكافأ اضعاف ذلك عند الله .. لم أس كل مات صديقي .. فوصعت بصيحتته في قلبي، ذلك لأن ما قاله كان يتماشى مع قيمتي المتجددة للاهتمام بالآخرين ومنحهم معرفتي .. مر الزمن سريعا وصار ما تنبأ به ويجس حقيقة .. أصبحت معروفا في العالم كله، ولكن هذا لم يمنعني من تقديم المعرفة .. والحقيقة أنني وسعت دائرتي لأقدم المعرفة للجمعيات الخيرية والمدارس والمشاهي، وأؤكد لكم أن الوقت الذي كنت أقضيه مع هؤلاء المحتاجين كان أفضل وقت في حياتي.

كان الاسكندر وهو في الخمسينات من عمره، يعيش حياة صحية .. فهو يمارس الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع، ويأكل طعاما صحيا، لا يدخن ولا يشرب الكحول.

كان رجلاً جيداً لأسرته وثرى فهو يمتلك شركة للطباعة .. زارني في عيادتي بمدينة مونتريال فقال لي: «إنني رجل تعيش أشعر أنني أنحزت كل شيء في الحياة. أنا لا أدمر بل العكس، فأنا شاكر لنعم الله كلها التي أنعمها علي ..



ولكنني أشعر بالوحدة والفراغ الداخلي .. هل تستطيع مساعدتي؟ طلبت منه أن يعطيني فكرة عن نمط حياته اليومي، فقال: «حسنًا، أستيقظ في الخامسة صباحًا، أتأمل وأمارس التمارين الرياضية حوالي خمس وأربعين دقيقة، ثم أستحم وأرتدي ملابس، وأتناول فطورًا خفيفًا. عادة ما يكون بعض الحبوب أو الماكهة. وبعدها أذهب إلى عملي حيث أترأس اجتماعًا يوميًا للمدراء التنفيذيين، وبعد ذلك أقوم بمقابلة الزبائن طوال اليوم ثم أعود إلى البيت حوالي الخامسة .. كما ألعب الجولف ثلاث مرات في الأسبوع .. وغالبًا ما ادعو الناس إلى بيتي، وأتلقى دعوات أحيانًا .. وبصورة عامة فأنا مشغول طوال الأسبوع» .. استمعت باهتمام لكل ما قاله، ثم قلت له: «لقد أخبرتني عن كل شيء تفعله، ولكن ماذا تقدم لربك؟» أدهشه سؤاله وقال: «حسنًا، أذهب إلى الكنيسة بين الحين والآخر، وأشكر الله لما أملكه» .. قلت له: «**لنفسك الطفرة الروحية**» .. سألتني ماذا أقصد، فأجبت: «ينقسم يومك إلى ما تفعل وما تملك وما تحصل، هذا جيد، ولكن المشكلة هي أن كل ما تفعله هو لنفسك» .. قال: «ليس هذا كل ما يحتاجه احترام الذات؟» أجبت: «ليس ذلك تمامًا .. إن دائرة السعادة هي أن تعطي وتأخذ، وليس أن تأخذ فقط» .. فكر قليلًا ثم سأل ماذا بإمكانه أن يفعل لتغيير ذلك، فشرحت له عملية التسامح وفكرة العطاء.

بعد ذلك ساعدته في عملية التسامح لكي يتخلص من

الماضي، كما أنه قرر تبني عشرة أطمال فقراء

من أفريقيا، كان مسرورًا جدًا للقرارات

التي اتخذها .. وبعد مرور شهرين جاء

ليراني ثانية فقال لي: «أود أن أشكر

للمعلومات التي قدمتها لي حول

الطاقة الروحية» .. إنني أشعر

بالرغبة في التعبير الحقيقي

.. هل لديك أية مقترحات بهذا

الخصوص؟ قلت له: «**اصبح**

**مالديك من معرفة**» .. ارتبك

وقال: «أية معرفة؟ إن كل ما أعرفه

هو مهنة الطباعة .. فهل يمكن

المساعدة بذلك؟ قلت له: «حسنًا،

هذه المهنة ساعدتك أليس كذلك؟»



ابتسم وقال: «لقد أدركت قصديك . أنت تريدني أن أتناغم وأعطي وأنخرط بذلك، أليس كذلك؟» أجبته «حاول وستلاحظ الفرق» . ثم يصع الكسندر أي وقت في تنميد ما اقترحته . فقد اتصل بجمعية لدوي الاحتياجات الخاصة وعرض مساعدته لكل من يرغب بتعلم الطباعة . تم قبول عرضه وكان موضع تقدير كبير، حيث اجتمع مع ادارة الجمعية لتنظيم برنامج لخمس من المعاقين .. وبدأ يعلمهم كل اثنين وخميس لمدة ساعتين . كان يشعر بالسرور وهو يتقاسم المعرفة مع هؤلاء المحتاجين .. مرت الشهور الثلاثة بسرعة وتخرجت المجموعة الأولى .. كان الكسندر مسرورا للعناية حتى انه استخدمهم لديه في الشركة . وفي آخر مرة التقيته كان أكثر سعادة من قبل، كان يشعر أنه وجد أخيرا ما يفتقده في الحياة .. لكان يفتقد لذة العطاء وسعادة البذل ثم وجدها من خلال العمل التطوعي مع ذوي الاحتياجات الخاصة . إن الطريق نحو السعادة موجود في قوة العطاء وهذا ما اكتشفه الكسندر عندما منح المال والوقت والأهم من كل هذا المعرفة.

### ماذا عنك؟

هل أنت على استعداد لتقديم معرفتك للمحتاجين؟

هل أنت مستعد لتغيير حياة أحدهم؟

كما تعلم نحن نقدم دوما المال لمساعدة الآخرين في البقاء على قيد الحياة، ولكن المال لا يدوم إلا لفترة قصيرة .. إذا كنت تستطيع التطوع لتعليم من هو بحاجة لمهارة ما بحيث يستطيع استخدامها لتأمين معاشه، فأنت تساعد هؤلاء الناس من أجل الحياة ..

**يقول المهانما عادي** «إذا قدمت لي الأرز فسأجد ما أكله اليوم .

ولكن إذا علمتني زراعة الأرز فساكل كل يوم»

المعرفة هي القوة، وبواسطتها تستطيع مساعدة الآخرين ليكتشفوا طريقهم وكذلك لاستخدام طاقاتهم.

ابدأ اليوم وفكر في طرق تقاسم المعرفة مع الآخرين، ولاحظ الفرق في مشاعرك.

## العطاء



## (٤) عطاء الموقف

«كل من يرغب بتقديم الخير للآخرين فإنه يخدم بذلك نفسه»

كونفو شيوس

في ليلة من ليالي الجمعة جمع رجل أولاده الخمسة حوله .. وكان قد بلغ التسعين من العمر، وقال لهم: «لقد جمعتكم اليوم لأبلغكم نصيحتي الأخيرة . إذا اتبعتم النصيحة ستكون حياتكم مليئة بالسعادة، وإذا لم تتبعوها فستعرقون في دوائر الشر وتحديات الحياة».

سأل الابن الأكبر سامي: «ما هي نصيحتك يا أبي؟» قال الأب: «اعط كل ما تستطيع لأبك عندما تعطي فستحصل على أكثر مما تتوقع .. ستشعر بالسلام الداخلي، والأهم من ذلك ستحصل على المزيد من محبة الله لك».

قال سامي: «يا أبي، لقد بلغت تسعة وستين عاماً .. ولدي أسرة مؤلفة من اثني عشر فرداً وأعمل بحد، والنقود التي أجنيتها كما تعلم لا تكاد تعطي بمضات أسرتي .. هأنذا لا أملك المال ولا الوقت ولا العلم .. كيف يمكنني العطاء ولا أملك شيئاً؟ وافق بقية الإخوة على ما قاله سامي نظراً لفقرهم وبالكاد يتدبرون أمور أسرهم .. قال الأب: .. **عندئذ** .. يمكنكم

منح العطف والدعم والحب .. وهذه هي الأمور الأساسية للموقف الجيد، التي تستطيع تغيير الحياة وهذا ما أريد منكم تقديمه .. واعتباراً من اليوم أريد منكم جميعاً أن يكون لديكم الموقف الطيب .. أريد أن تبتسموا للآخرين وتقولوا «من فضلكم»، وانتعدوا عن الأحاديث السلبية . افعلوا ذلك لأي كان وسأضمن أن حياتكم ستكون مختلفة».

ماذا عنك؟

ما هو موقفك؟

كيف تتصرف مع المحتاجين؟

كيف تعامل زوجتك / زوجك؟

كيف تعامل إخوتك وأخواتك؟

كيف تعامل أولادك؟

كيف تعامل نفسك؟

**لن نعلم ..** أن الموقف الجيد يشبه العضلة التي تحتاج للبناء والعناء .. بعد ذلك ومع التكرار يصبح عادة وطبيعة ثانية ..

بإهداءكم كتاب «سر سهر» ١٢٥ ر. لعمركم

**المنافسون، ما يلي**

«إن الموقف الضعيف يعطي نتائج ضعيفة، والموقف الجيد يعطي نتائج جيدة، والموقف الممتاز يعطي نتائج ممتازة»

لقد وجدت العديد من المدراء يعاملون موظفيهم بصورة سيئة لاعتقادهم أنهم سيحصلون على نتائج جيدة. ولكنهم أدركوا أخيراً أن مواقفهم السيئة جعلتهم يخسرون، والنتيجة هي أنهم اضطروا لإغلاق أعمالهم.



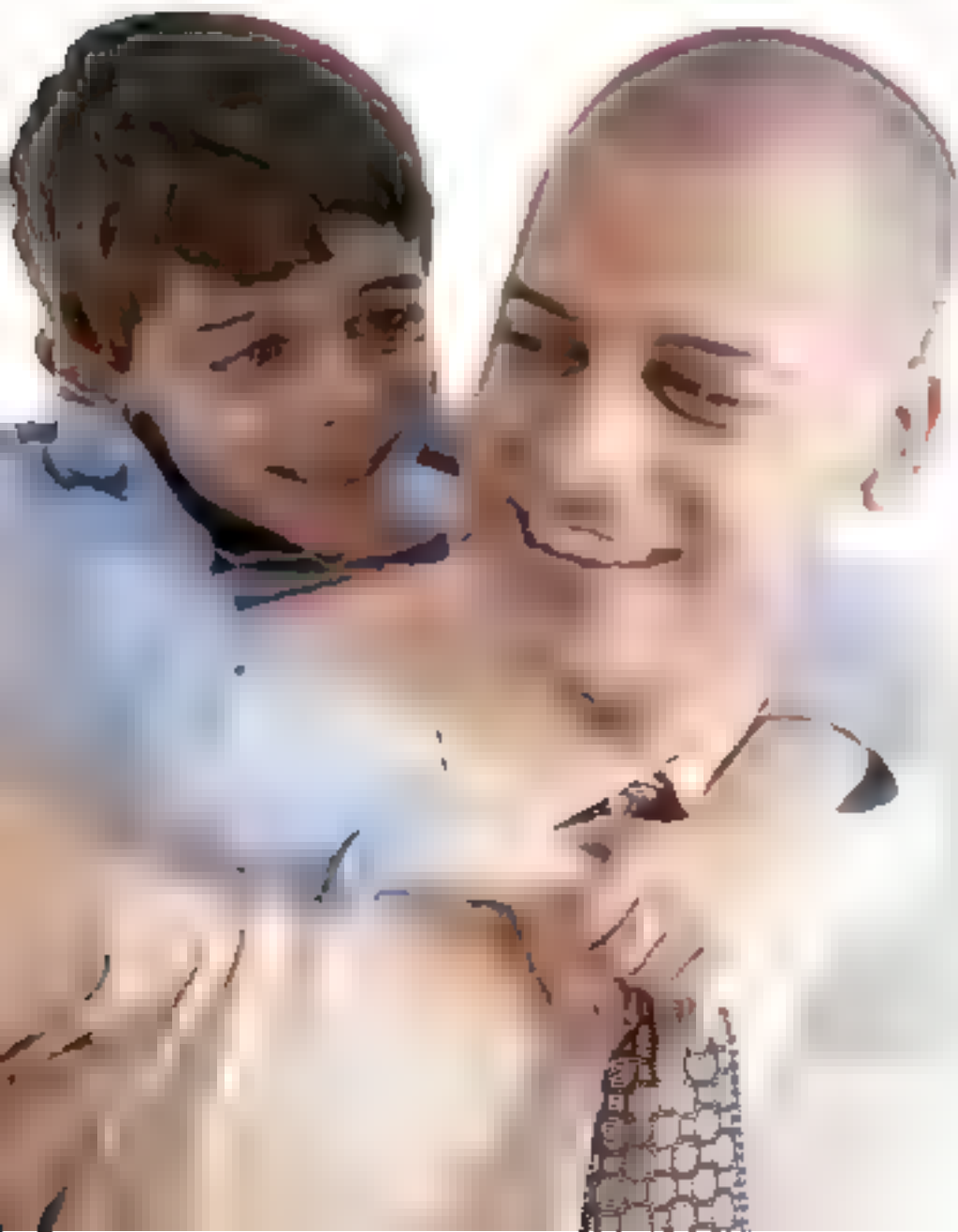
كما رأيت أرواجا ينفصلون بسبب مواقفهم وعدم التواصل فيما بينهم كذلك رأيت آباء يعاملون أولادهم وكأنهم مواطنون من الدرجة الثانية .. جاء والد وابنه لحضور إحدى ندواتي عن الآباء الناجحين . جلس الأب في الصف الأول وطلب من ابنه الجلوس في الخلف رافضاً جلوسه إلى جانبه . وخلال الاستراحة سألتني ماذا يجب أن يفعل مع ابنه بسبب تقصيره في المدرسة، إضافة إلى أنه يدخن ويعاشر رفاق السوء .. **سألته عن علاقه مع ابنه وكيف يعامله.** فقال: «إنني أشتري له كل ما يحتاجه ليس هذا كافياً؟»

أخبرته أنه لم يرد على سؤالتي، **فالسؤال هو كيف يعامل ابنه ..** اعترف الأب بأنه كان قاسياً معه ولا يجالسه كثيراً .. وأضاف: «لكنني أرسلته إلى مدارس جيدة .. سألته لماذا لم يجلس ابنه إلى جانبه خلال الندوة .. فاستعريت رده: «لأنه غبي وسيضيع لي وقتي، وأنا أريد الاستفادة من الندوة».

أجبت بصورة فظة: «لماذا لم ينجح في الحياة .. إلا أن وجودك في هذه الندوة يثبت أنك تريد أن تصلح نفسك وعلاقتك بابنك، اليس كذلك؟» .. أو ما براسه قائلاً: **«الله وحده يعلم كم أحبه .. ريد أن يكون لأفصل»** .. سألته فيما إذا كان يريد ابنه أن يكون

الأفضل في كل شيء بالحياة ليكون مصدر فخره، فأجاب: «بالطبع أريد ذلك أكثر من أي شيء آخر في الحياة» .. قلت له: «عليك أولاً أن تذهب لابنك وتطلب منه الجلوس إلى جانبك، ولكن الأهم هو أن تعمل ذلك بمحبة وتحضنه».

تردد وقال إنه لا يعرف كيف يعمل ذلك، طلبت منه أن يسأل الله ليساعده ومن ثم يبدأ، وأضمت: «إنه ابنك الوحيد وأنت تحبه وتريد أن يكون لأفصل» .. وقف الرجل وتوجه نحو ابنه معتدراً له عن الطريقة التي كان يتعامل بها معه، وطلب منه وهو يعانقه الجلوس إلى جانبه بكى كلاهما ومعهما جميع الحضور.



بعد فترة من الزمن اتصل الرجل بي قائلاً: «لا أدري كيف أشكرك .. لقد تحسن أداء ابني في المدرسة، وأصبحت علاقتنا معاً أفضل .. شكراً لك».

هذه الحادثة تبين لك إلى أي مدى يمكن أن تصل بموقفك الجيد .. كلنا نستطيع أن يتغير ويبنى مواقف جيدة ..

يقول الدكتور وليام جيمس: «إن الجمال الذي يتمتع به أبناء جيلي هو أنهم يستطيعون تغيير حياتهم بتغيير مواقفهم الفكرية».

#### ابداً منذ اليوم

وقرر أن تقدم أفضل موقف لديك .. لاحظ كيف تتصرف .. تعابير وجهك والطريقة التي تتحدث بها مع نفسك .. وابدأ بالتغيير الآن .. اقرأ الكتب واستمع إلى أشرطة التسجيل واحضر الندوات المتعلقة بذلك .. إذا فعلت ذلك فسأضمن لك حياة أفضل، سيكون لك أصدقاء أكثر، وستحسن تواصلك مع الجميع وستكون أكثر سعادة .. الموقف الحيد معد فهو يصيب من تحبهم وأسرتك وأصدقائك، ومن يعملون معك ومديرك، ومعظم من يحتاجون ذلك .. كما أن الموقف الجيد يجعلك تتسلق سلم الشهرة وستكون واحداً من أفضل الرجال والنساء في مجالات الحياة كافة.

#### سمعت مرة أغنية تقول:

«لا يكون الجرس جرساً إلا إذا دق .. ولا تكون الأعنية أعنية إلا إذا غنيتها ..  
والحب الموجود بداخلك لن يكون حباً .. إلا إذا صبحته»

لقد قدمت لك في هذا الجزء من الكتاب الأساس الأكثر فاعلية في القوة الشخصية

وتستطيع بقوة الحب الوصول الى أفضل شيء في كل مجالات الحياة .

وهذا لن يؤدي فقط لتصبح عظيماً، بل سيساعد الآخرين ليجدوا ما ينير طريقهم أيضاً .

تقول ايديث فارتون Edith wharton :هناك طريقان لنشر الحقيقة .. وهما إما أن تكونا الشمعة التي تضئ

أو المرأة التي تعكس ذلك .. وتستطيع أنت أن تكون كليهما . تستطيع استخدام قوة الحب لنفسك،

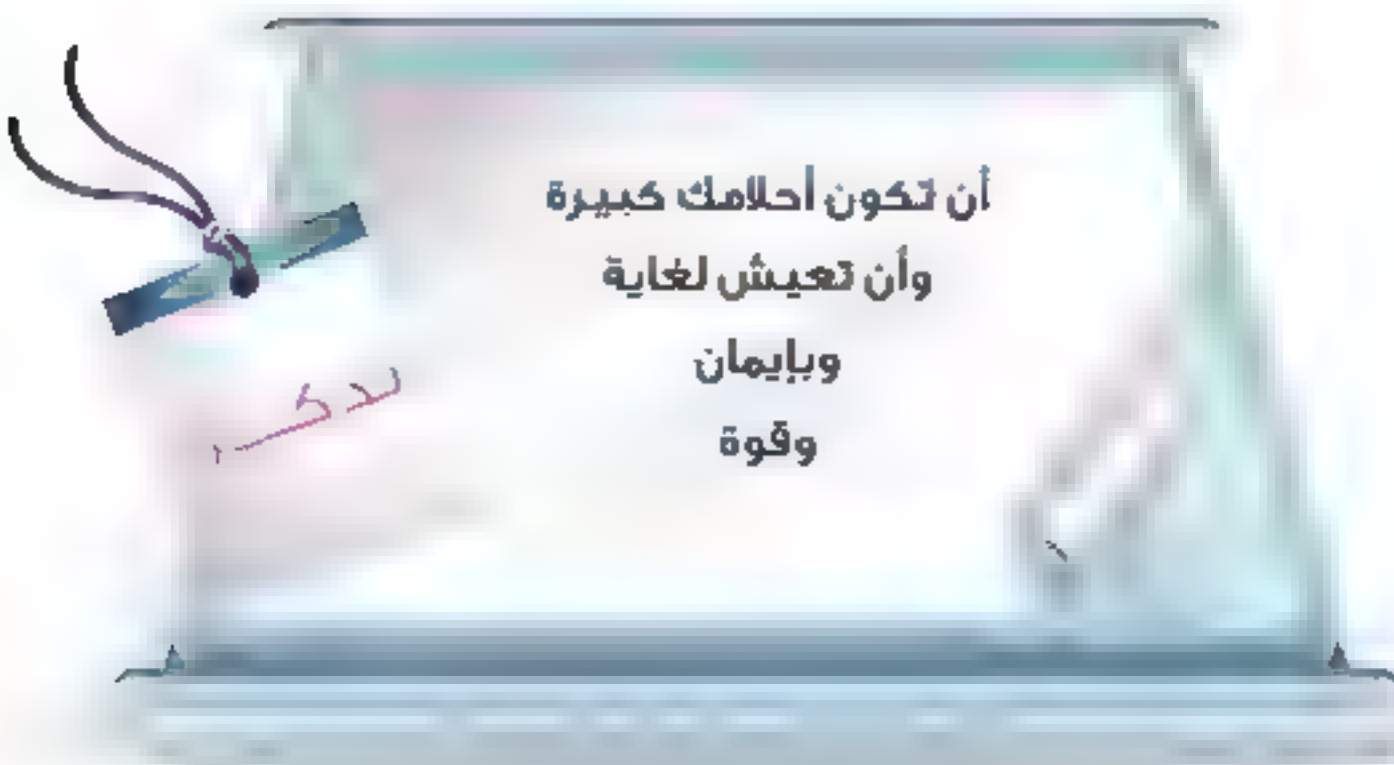
وكذلك أن تبتدع سلسلة تربطك بالآخرين من أجل بشر المحبة والعطف.

ابدأ منذ اليوم بعمل كل ما هو جيد، وبكل الوسائل والطرق، وفي جميع الأماكن وكل الأوقات، ولجميع الناس، وبقدر ما تستطيع ولأطول مدة تستطيعها.

ابدأ منذ اليوم وافتح قلبك ووسع حبك، حتى تستطيع منح من تعرفهم .. ومن لا تعرفهم.

إليك عندما تستطيع إدخال نور الشمس إلى حياة الآخرين، فإنك تدخلها لنفسك.

وستستمر في طريقك نحو أسرار القوة الشخصية، وستكتشف قوة الطاقة الإيجابية.



# الدور الخامس

## قوة الطاقة الإيجابية

«الحياة هي سلسلة من  
الدروس يجب أن نعيشها  
كي نفهمها»

رالف والدو ايمرسون



## السر الخامس قوة الطاقة الإيجابية

غد إلى الجذور وستكتشف المغرب

Sang ston

هل صادف أن رأيت عصفورا يقف على ساق واحدة ومع ذلك فهو متوازن تماماً؟ ~~أليس كذلك؟~~ عندما حاولت ذلك لأول مرة كنت أقف في حديقة منزلي الخلفية في مونتريال .. رأيت عصفورا يقف على ساق واحدة، فقلت لنفسي، «استطيع أن أفعل ذلك» .. وهكذا وقفت على ساق واحدة، ولكنني فقدت توازني خلال أقل من خمس ثوانٍ، رغم أن العصور كان لا يزال على ساق واحدة متوازناً ومسيطرًا على الموقف تماماً .. حاولت ثانية ولكنني فشلت .. قلت لنفسي، «حسنًا، إنه يستطيع القيام بذلك لأنه عصفور» .. واقنعت نفسي بهذه المحاكمة ..

وفي المساء ذهبت إلى سادي Dojo حيث أمارس رياضة الكونغ فو .. وفوجئت بأن المدرب كان يتحدث عن أهمية التوازن .. فوقف على ساق واحدة بتوازن وسيطرة كاملين وطلب منا القيام بذلك .. كنا حوالي عشرين متدربًا حاولنا الوقوف على ساق واحدة مثله ولكننا بدأنا ويلمح البصر، نفقد توازننا الواحد تلو الآخر .. بعد ذلك أغلق المدرب عينيه وبقي واقفاً على حاله، وهو يطلب منا القيام بذلك .. وقفنا كلنا على ساق واحدة وأغلقتنا عيوننا، ولكن بعد أقل من خمس ثوانٍ سقط البعض وفقد الآخرون توازنهم تماماً .. أصبنا جميعًا بالإحباط من هذا التمرين ..

وعندما فتحنا عيوننا كان المدرب لا يزال واقفا على ساق واحدة بهدوء وعيناه مغلقتان ويتوارن وسيطرة تامين لمدة تزيد على عشر دقائق .. بعد ذلك فتح عينيه وأنزل ساقه المرفوعة وقال: «لكي تستطيعوا التوارن يجب العودة إلى جذور قوتكم وستجدونها هناك». سألته: «ما هي جذور القوة؟» أجاب: «الطاقة الإيجابية .. وبدونها ستفقد توارنك كما حصل أثناء التمرين». وستمقد السيطرة وبالتالي ستكون تحت رحمة الظروف. ولكن بوجود الطاقة الإيجابية ستدرك قواك فتتوارن وتستطيع أن تسيطر على حياتك».

ومنذ ذلك الحين، خصصت الكثير من الوقت للدراسة والتدريب على العديد من القواعد والتضبيات كأبظمة دروة الطاقة وما وراء الطبيعة والتأمل والتاي شي والتبويم المعنطيسي.. كل هذا غير مساري الشخصي وبمط حياتي بصورة كلية وأخديني إلى عالم لم أعرفه من

قبل، واكتشفت أن جسم الإنسان يملك قوة أكبر

بكثير مما تتصور.. كما اكتشفت أن الأجزاء

المختلفة الخارجية للجسم، كالوجه

والعينين والأنف والضم واليدين

والرجلين.. والداخلية مثل الرئتين

والقلب والمعدة والكليتين والكبد..

تقوم كلها بمهامها بدقة، وكل هذه

الأجزاء تعمل معا وترتبط مع

بعضها بانسجام كبير وكما تعرف

أيضا أنه إذا أصيب عضو تداعى له

سائر الجسد .. فنجد أن كل الأجزاء

الأخرى تتأثر مما يجعلنا نعمل من

أجل إعادة ذلك الجزء إلى طبيعته ..

هناك نظام آخر موجود هي أجسامنا .. ولكن

أكثر دقة فنقول: إن أجسامنا موجودة بسبب هذا النظام،

إنه نظام يتخطى نظام الجسم الفعلي الذي نعرفه ..



ويتألف من مراكز للطاقة تؤثر على صحتنا ووجودنا بصورة أساسية فإذا كانت طاقتك المركزية غير متوازنة فأنت مريض وخارج السيطرة، ولكن عندما تكون هذه الطاقة متوازنة فأنت هي قمة حيوتيك، وطاقتك تنبض بالحياة وتستطيع السيطرة على حياتك .

### دعني أعطيك مثلاً عن ناتج أنواع الطاقة في حياتك ..

أرادت إحدى النساء أن تؤلف كتاباً .. حاولت ذلك مدة خمسة عشر عاماً . ولكنها في كل مرة تبدأ فيها كانت تجد الأعداء لنفسها للتوقف عن الكتابة . «انتي مشعولة جداً، الطفس جميل في الخارج، انتي متعبة، أشعربتوعك .. إلخ، مما خلق لديها عدم الثقة بقدراتها كما أن احترامها لذاتها تأثر بذلك كثيراً .. لذلك قررت دراسة قوة الطاقة الإيجابية في كاليفورنيا، وقد اجتمعت بها في معهد يدرس برنامجاً عن قوة الطاقة . كانت تخبر الأستاذ عن مشكلتها . فطلب منها أن تكون المثال لشرح توازن الطاقة، وقبلت بذلك .. لاحظنا جميعاً بعد أن قدم الأستاذ شرحه تحولاً في طاقتها . لقد استعادت لون وجهها، وأصبح قفصها ممتازاً وامتلات بالطاقة الإيجابية .. وما أدهشني أنها باشرت تأليف كتابها بعد الدورة مباشرة .. وبعد فترة قصيرة بعثت لها برسالة للأطمئنان على أحوالها .. كان ردها بسيطاً، فقد أرسلت لي نسخة من كتابها .. هذا مثال بسيط لما يمكن أن تفعله الطاقة المتوازنة لدى الإنسان .. انها تؤثر أكثر من ذلك، فهي تؤثر في كل مجالات حياتك، سواء في العمل أو العلاقات الاجتماعية أو المال أو الصحة ..

أنت تعلم أنه من المصيد إدراكك لنفسك فعلياً، وأين أنت في كل مجال من مجالات أبعاد حياتك الخمسة، كما أنه من المصيد أن ..

وبعد المصيد أن يكون موقفاً لأنك

بإيمانك تستطيع مواجهة تحديات الحياة بشجاعة وقوة .. ولكنك إذا لم تعرف الطاقة الكامنة خلف أعمالك وصحتك وسعادتك فإنك ستكون معرضاً للعديد من الأمراض .. وسيتولد لديك الشك في قدرتك على النجاح وستفقد السيطرة .. ولذلك خصصت هذا الجزء من الكتاب كي أعلمك كيف تهتم بالطاقة الخاصة بك، ولكي تعرف ماذا تستطيع أن تفعل بهذا الخصوص للحفاظ على توازن الطاقة لديك والتي تؤدي إلى صحة أفضل وطاقة نابضة وحياة أكثر سعادة .. لنتابع رحلتنا داخل أسرار القوة الشخصية ونكتشف عجائب قوة الطاقة الإيجابية ..



## طاقة الحياة ..

إن الخالق أعطانا طاقة الحياة والاستشفاء الذاتي منذ الولادة.

إن معظم الناس ليس لديهم أية فكرة عن قوة طاقتهم، فهم دوماً يفقدون طاقة الحياة عندما يعصبون أو يحبطون أو يصيبهم اكتئاب أو تكون لديهم مشاعر سلبية . وهذا ما يسبب لهم الخروج عن توازنهم وفقدان السيطرة على حياتهم . إن أحد أهدافي هو تعريضك بهذه الطاقة حتى تحافظ عليها وتستخدمها في حياتك اليومية .. وفيما يلي تقنيتان بسيطتان وفعاليتان تساعدانك على الاحتفاظ بطاقة الحياة.

## النقبة الاولى ..

- ① قف وضع يديك على الظميرة الشمسية لديك الواقعة تحت القفص الصدري تماما .. صغ يدك اليمنى فوق يدك اليسرى.
- ② تنفس من أنفك، وادفع معدتك إلى الخارج .. وستلاحظ أن يديك ستندفع أيضا نحو الخارج .. املأ رئتيك ثم قم بعملية الزفير من فمك، وادفع بمعدتك نحو الداخل أطلق كل الأوكسجين من جسمك وكأبه يخرج عن طريق قدميك.
- ③ كرر التمرين، وعندما تستنشق هذه المرة، تخيل أن ضوءاً أزرق اللون يدخل إلى جسمك من رأسك .. وعندما تقوم بالزفير تخيل هذا الضوء الأزرق وهو يخرج من رجلتك.
- ④ كرر التمرين ثلاث مرات.

إن هذا التمرين بسيط يساعدك على الاحتفاظ بطاقة الحياة ستشعر بنشاط وراحة أكثر من قبل .. قم بإجراء هذه التمرين مرتين يومياً مع تكرار الخطوات ثلاث مرات .. استمتع أثناء القيام به واجعله جزءاً من حياتك اليومية.



## التقنية الثانية ..

يمكنك القيام بهذه التقنية للحفاظ على طاقة الحياة وأنت جالس ..

- ① اجلس في وضعية مريحة، وحافظ على ظهرك مستقيماً . استرخ وضع يديك فوق فخديك.
- ② تنفس ببطء وعمق من خلال أنفك، وادفع بمعدتك إلى الخارج احتفظ بالأكسجين داخل رفتيك لأطول مدة ممكنة. وإذا بدأت تشعر بالضيق استنشق قليلاً وستساعدك هذه الكمية الصغيرة من الهواء على ضبط خروجك، وهذا أمر هام جداً.
- ③ قم بعملية الرفير من فمك وببطء وهدوء وبصورة مريحة.
- ④ كرر التمرين ست مرات.



يجب أن تقوم بهذا التمرين مرتين يومياً على الأقل وخاصة في الصباح .. مارس ذلك عندما تشعر بالتعب أو الحزن أو الغضب للتخلص من الطاقة السلبية ولكي تحتفظ بالطاقة من أجل حيوية وتوازن وقوة أكبر.

والآن سنقدم في رحلتنا أكثر لاكتشاف الأساس الجوهري للطاقة البشرية ..

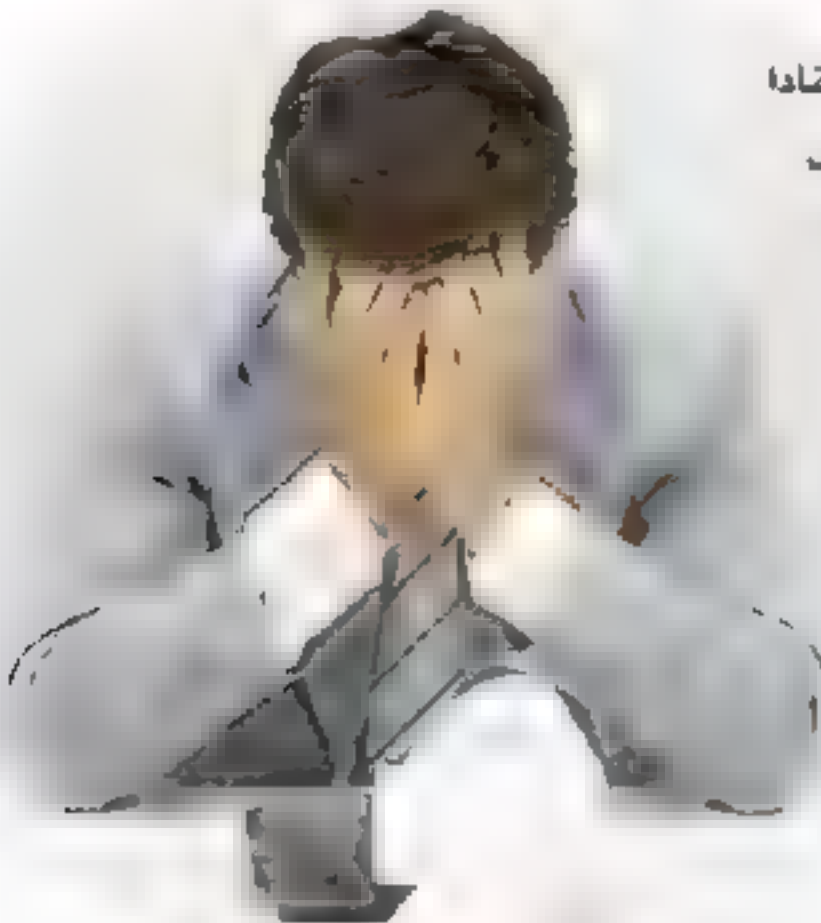
## الطاقة الجماعية ..



كيف نحافظ ونمهم طيفك الانساني الجماعية؟

① أنت تقوم كل يوم بعمل وتصريح حسابك من خلال الطريقة التي تمكرك بها وتحدث وتعمل وتتصرف . وتقوم بتفريغه كلما غصبت وشعرت بالإحباط أو الضغط أو أطلقت أحكاماً أو انكمات على ذاتك .. جميعاً نقوم بذلك بصورة يومية ..

.. أو أن الأمور لا تسير على هواهم .. مثلاً، افترض أنك وجدت البيت المناسب للشراء، وتقدمت بطلب لرهن العقار لدى المصرف للحصول على قرض ورفض طلبك، ربما تمقد طاقتك .. فإذا أصابك إحباط وفكرت بأمور سلبية أخرى حصلت معك خلال حياتك، فمن المحتمل أن تمقد كل طاقتك وسيكون حسابك المصرفي من الطاقة لذلك اليوم فارغاً .. لايتسليم ربياه في هذه المرة فيفسد جيداً ليعيد في شهر ربياه في الشهر التالي وليس بهدوء ولا ثقة في نفسه .. هذه الأمور تحدث بصورة يومية وفي كل من الأبعاد الخمسة من حياتنا ..



② إذا أطلق أحدهم حكماً عليك أو وجه انتقاداً لك أو لخصيتك العرقية أو الثقافية أو لمعتقداتك الدينية فستتأثر طاقتك؛ فإما أن تغلق أو تفتح بحسب استيعابك للمعلومات وردة فعلك بالنسبة لها .. فإذا شعرت فستغلق وستمقد الطاقة وسيكون رد فعلك وتصرفك دفاعياً .. ولكن إذا استطعت السيطرة على إدراكك الحسي وتواصلت بصورة جيدة مع الآخر فستفتح وتحفظ بطاقتك وتشعر بالسيطرة على الموقف.

## إذن متى تفقد الطاقة ؟

(١) عندما تستمر بمعتقدات مألوفة أو قيم وتصرفات لم تعد تصيدك أو تصلح لك.. مثلاً، إذا طلبت من أحد الأولاد وبصورة متكررة باعتباره طملاً، أن يكون حذراً في تعامله مع الآخرين، وأن لا يثق بهم، فإذا ارتبط بهذا الاعتقاد فترة طويلة، فإنه سيفقد الكثير من الفرص ويبتعد عن النشاطات الاجتماعية.. وربما أدى ذلك إلى عدم ثقته بمديره وزملائه في العمل وحتى زوجته.. وسيستمر في فقدان طاقته حتى يعير اعتقاده المحدود إلى اعتقاد آخر يساعده في الحفاظ على الطاقة.

(٢) عندما تعتبر أن معتقداتك الدينية والسياسية والاجتماعية هي أفضل من معتقدات الآخرين.. أذكر مرة أن رجلاً في الثلاثينات من العمر بدأ مناقشة موضوع سياسي وكان يتهم الآخرين بنقص المعرفة ويصر على أنه أكثر منهم علماً.. وقد رأيت كيف كان يمتد طاقته، وكاد يمتد سيطرته على نفسه بسبب هذا الاعتقاد.. إذا احتملت بمعتقد الأنا أو بمعتقد اجتماعي أو ثقافي أو عرقي فأبداً ستفقد الطاقة.

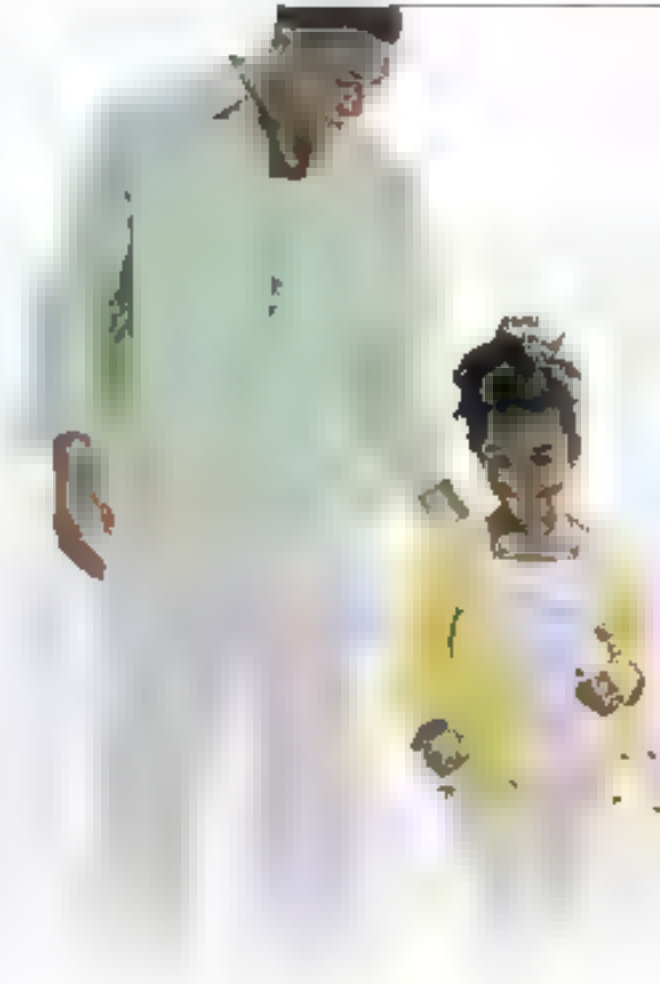
(٣) عندما تستمر بالخبرات السلبية التي حصلت مع أسرتك.. مثلاً، زارتني امرأة، في الخمسينات من عمرها، في مكتبي.. وكانت متأثرة للغاية لأن أمها لم تكن تحبها أو تحتضنها أبداً كما أن أباهم أهانها جسدياً.. كانت تكره أسرتها، واستمرت بهذا الشعور مدة خمسين عاماً.. ومع كل كلمة تقولها كانت تفقد طاقتها، حتى كادت تفقد السيطرة على نفسها.. وعندما تحررت الطملة الجريحة المحبوسة داخلها طوال هذه السنوات بدأت تشعر بالتحسن واستعادة طاقتها.

والآن بما أنك أصبحت تعرف أسباب فقدان الطاقة، فسأبين لك كيف يمكنك تعزيز الطاقة

(1)

### واقهر نفسك وواصلك

أما شخصياً افتخر بأن والدي بدأ من لا شيء وشق طريقه حتى أصبح واحداً من أكثر خبراء البناء احتراماً في مصر في حينه.. وكل ما قام به هو بسبب إيمانه بالله وعمله الجاد.. كذلك أنا فخور بأمي التي استطاعت تنشئة أسرة تضم ثمانية أفراد وبصبر.. كما أنني بدأت من الصفر فعملت الصحور، وتدرجت حتى وصلت إلى موقعي الحالي، تماماً كما فعل أبي.. إنك عندما تمتلك الاعتداد بالنفس بسبب خلقيتك العرقية وثقافتك وتقاليد أسرتك، فأنت تدعم طاقتك الجماعية.



### (2) اصرف المشاعر السلبية تجاه أسرتك..

وارتبط بمحبتك لهم ومحبتهم لك واهتمامهم بك واجتذب حبهم ودعمهم.

### (3) تواصل مع الطبيعة

وأخرج للمشى ولاحظ جمال الأشياء التي تراها، وكأنك تراها للمرة الأولى.





## طاقة العلاقات الإنسانية ..



وترتبط بإحساسنا بالسيطرة والعلاقات الثنائية . وتشتمل على علاقاتنا الجنسية والصداقات والعمل والشراكات والمال وقوانا الداخلية كما تضم حاجتنا للاهتمام بوضع ما

أذن متى تعقد طاقتك في العلاقات؟

① عندما تحاول أن تصبط الآخرين بعلاقات سواء كانت شخصية أو في مجال العمل

② عندما تخاف المخاطرة وخسارة المال ..

③ عندما تحتصم بصراعات دون حل تخص المواضيع الجنسية

والنشاط الجنسي، والتي تسبب خللا وظيفيا، وكذلك عدم

السيطرة على الذات في هذه العلاقات ..

وفيما يلي إليك كيف تحافظ على طاقتك وتدعمها في

العلاقات:

① اصرف ذهنك عن الصدمات الجنسية السابقة، تعلم منها

واجعل حياتك أفضل ..

② أقطع عن الإدمان بكافة أشكاله، سواء كان في الطعام

أو المخدرات أو الكحول ..

③ رَحِّب بالعلاقات الداعمة وعززها وبهذه الطريقة

ستشعر بطاقة أكبر عندما تتواصل مع الآخرين،

وستكون أكثر ثقة بقدراتك التواصلية والجنسية

كما ستعزز علاقاتك الثنائية ..

## طاقة العقل (الطاقة الذهنية):



ترتبط بأنماط الاعتقاد الموجودة لدينا بخصوص أنفسنا: مظهرنا الخارجي، ودكائنا، وقدراتنا ونشاطاتنا العصبية بكل أنواعها . وهي تعتبر طاقة احترام الذات والمسؤولية عن تعزيز الأنا . إنها المكان الذي تضع فيه ثقتك وصورة ذاتك.

والآن متى تفقد طاقتك في العقل؟

(1) عندما نضع الترام بك بعدة طرق . نفترض أنك أدركت كم تدخن وقررت الإقلاع عن ذلك وقمت بالتنفيذ فإذا عدت بعد ذلك للتدخين فستشعر بعدم الثقة بقدراتك .. عندما تقرر أن تفعل شيئاً ولا تنجح فستفقد طاقتك العقلية.

(2) عندما نؤثر على الآخرين لنحصل على ما نريده . هناك رجل كان يشعر زوجته بالذنب في كل مرة تريد زيارة والدتها أو إحدى صديقاتها .. كان يشعر أنها تعمل ما توسعه ليسعدها هي وأولادها، ومع ذلك لا يقدرُونَ عمله .. وبهذه الطريقة يؤثر على زوجته ويجبرها على إلغاء خططها.

وفيما يلي الطريقة التي تجعلك تحتفظ بطاقتك العقلية وتدعمها:

(1) حافظ على وعدك لنفسك وللآخرين.

(2) ثق بحدسك.

(3) كف عن التأثير على الآخرين لتحصل على مواهبهم.

(4) كن فخوراً بعملك.

وعندما تدعم الطاقة الذهنية لديك، سيكون احترام ذاتك أكبر وستكون حدودك الشخصية مفتوحة ومرنة.



## طاقة العواطف:



وتعتبر المولد لكل العواطف، كالحب والعناية والحنان والتسامح .. كما أنها المولد للعواطف السلبية كالغضب والغيرة والكراهية .. والمعروف بأنها طاقة التحدي بهدف التغلب والسيطرة بسبب قدرتها على الخلق والتدمير.

إذن متى تفقد الطاقة العاطفية؟

① عندما تسمح للعواطف السلبية، والتجارب الماضية أن سخر حمارك الحاضرة.

② عندما تخفي امتعاصك وكراهيتك.

③ عندما تعلق قلبك بالآخرين ولا تسمح لهم بمحبتك .. مثلاً إذا كان لدى إحدى النساء خبرة سلبية عن الزواج وترفض الارتباط برجل آخر ثانية، ولا تسمح للآخرين الارتباط بها أو محبتها فستفقد طاقتها العاطفية .. وفي كل مرة تحتفظ بها بذكرىات سلبية عن الماضي وتستمر بمشاعرك السلبية فأنت تفقد هذه الطاقة.

وفيما يلي كيف تحافظ على الطاقة العاطفية وتدعمها:

① اخرج من الماضي وسامح الآخرين بدون شروط.

② أحب نفسك كما أنت.

③ أحب الآخرين واسمح لهم أن يحبوك بطريقتهم.

## طاقة الإرادة:



ورغم أن أول لقاء لك للقوة يتم في طاقة العلاقات، حيث تتعلم كيف تولد القوة وتسيطر على الآخرين، فإن قوة الإرادة تزودك بالقوة والقدرة، وتخلصك من الحالات التي ليس لها حل . كما تخولك الكلام بوضوح، وتحديد احتياجاتك وامتلاك الإحساس القوي للتحكم والثقة بحياتك.

## إذن متى تفقد طاقة قوة الإرادة؟

- ① عندما يؤثر عليك أحدهم أو عندما تشعر **خسوف** بسبب أسوأ كبريتك
- ② عندما تعاني من **سكن** في الحزن، كان يكتشف أحدهم أنك تكذب
- ③ عندما تسمح للآخرين **بفساد** نفسك **بمحتاج** تريد، كالابن الذي يسمح لوالده أن يختار له مهنته.

والآن سأتبين الطريقة التي تستطيع من خلالها الحفاظ على طاقتك ودعمها بواسطة قوة الإرادة ..

- ① تحدث بصدق بدلاً من الكذب .. قل الحقيقة، وتحمل المسؤولية كاملة  
وابحث عن طرق لتحسين حياتك .. وعندما تقول الحقيقة لن  
تشعر بالخزي.

- ② حافظ على ضبط نفسك تماماً .. وتصرف استناداً  
لقراراتك المدروسة تماماً، بدلاً من ردود الفعل على  
أوضاع أو تصرفات الآخرين.

- ③ امنح ما لديك للآخرين .. قرر ماذا تريد  
واشرح أفكارك وتحدث ودع الآخرين  
يطلعون على أفكارك.



## طاقة قوة العقل:



ترتبط قوة العقل بقدرتنا على التصور ورؤية ما وراء الأشياء المرئية، واستيعاب المفاهيم العقلية .. كما أنها ترتبط بدكاننا وقدرتنا على الاستنتاج.  
هذه الطاقة ستمقدها:

① عندما نسير على شوارع مزدحمة في مدينة كبيرة.

② عندما نعلق عملك

③ عندما نرفض لنحسد من لآخر سبب العواطف السلبية.

④ عندما نمر بعدة فترات على شاطئ بحري وكذلك

على الاحتمالات غير المنطقية وفي الحقيقة فان فقدان الطاقة هنا يجعلك ترى العالم في عقلك على أنه مكان سلبي وبالتالي ستستخدم قواك العقلية ضد نفسك.

من ناحية أخرى يمكنك القيام بأشياء عدة لدعم طاقتك في قوة العقل:

① تخلص من الماضي بكل آلامه وعواطفه

السلبية، وانفتح على روابط عاطفية جديدة.

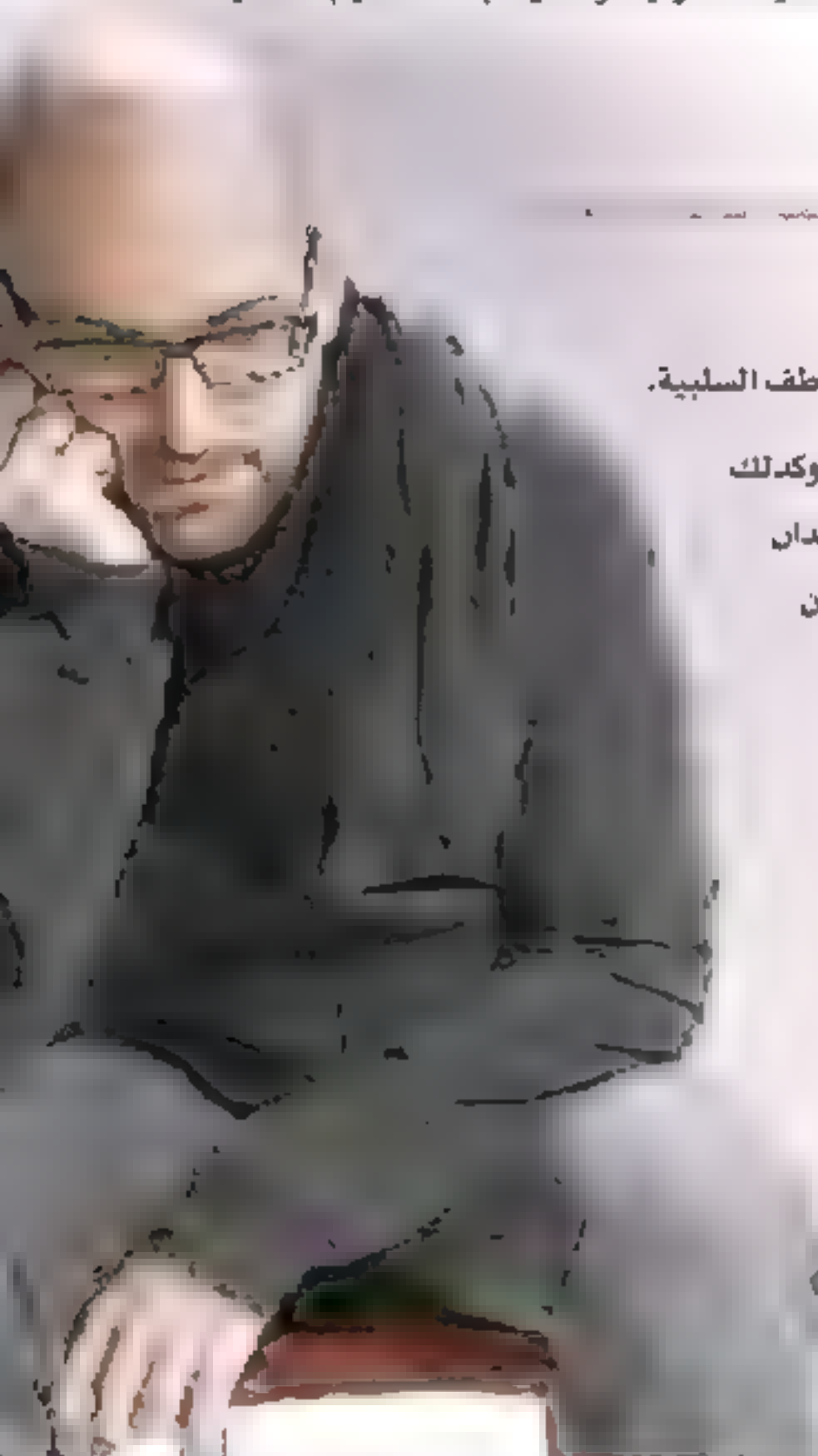
② افتح عقلك على احتمالات جديدة غير

عقلانية واستخدم أقصى قواك العقلية المبدعة.

③ تعلم كيف تثق بنفسك، وتمتع به أنه

يستطيع إرشادك نحو العمل والتفكير بحكمة

في أي ظرف من الظروف، اتبع توجيهاته



وفي الواقع، فإن احتمالات الطاقة السادسة غير محددة .. وعندما تكون ايجابية ستحد نفسك، بعين عقلك، فعالة وقوية، كما ستري الآخرين والعالم بصورة ايجابية . عندما تكون قوة العقل لديك قوية فستوفر لعقلك قوى الشفاء التي تستطيع استخدامها للتخلص من المخاوف مدى الحياة ومن الرهاب (فوبيا) والصدمات، والعواطف السلبية والإحباط والهبوط والصعط النفسي .. كما يستطيع العقل أن يشفي الجسم من العديد من الأمراض، وحتى من الأمراض الكبيرة.

تعتبر طاقة قوة العقل أحد المصادر الرئيسية  
للسعادة ونجاحك وإجازاتك

### طاقة قوة الروح:



وترتبط بالروحانيات الموجودة لدينا ..  
تعمل الطاقة الروحية كالمغناطيس الذي  
يرفعنا إلى الأعلى فيجعلنا نشعر بالحاجة  
للتواصل مع الله .. وتزودنا بالأمل والإيمان  
والسلام الداخلي وبشعور العاية من  
وجودنا .. وفيها يتم تحزين صلواتك  
ودعاء الآخرين من أجلك.

وأنت تمقد طاقتك الروحية:

- ① عندما تعيش حياتك بعيداً عن الله دون الإيمان به.
- ② عندما تضع شروطاً لتجربتك الروحية.
- ③ عندما لا تبذل أي عرفان لما أعطاك الله، وذلك عندما لا تؤدي صلاتك ولا تشكر الله على نعمه.

عندما تقوي طاقتك الروحية يمكنك ممارسة روحانياتك بقوة  
وستشعر أكثر بارتباطك بالله. وستؤمن أن الحياة تتجاوز وجودنا  
المادي كما سيغمرك سلام داخلي.

### ● ● كيف تقوي طاقتك الكلية؟

لقد تعرفت على أقسام الطاقات، كما بينت لك كيف  
تمقد الطاقة وكيف يمكن أن تعززها .. والآن سأعلمك  
كيف تقوي أنواع الطاقة السبعة لديك بواسطة تمارين  
بسيطة للحصول على الطاقة الإيجابية التي يمكن أن  
تستخدمها في حياتك اليومية.

## تمارين تقوية الطاقة

### الطاقة الأولى «الجماعية»

#### ● التمرين رقم (1)

هذا التمرين يساعدك لتقوية الطاقة الجماعية الجذرية:

- (1) قف وقدماك متباعدتان ومقدمتهما للأمام واثني الركبتين بزاوية مريحة . ضع يديك على الوركين.
- (2) احتفظ بطهرك مستقيماً، اثن ركبتك بقدر ما تستطيع دون أن تجهد نفسك .. ثم قف ببطء.
- (3) كرر هذا التمرين 7 مرات.

### الطاقة ثالثة «صفه اعلاقات»

#### ● التمرين رقم (2)

هذا التمرين يساعد على تغذية هذه الطاقة:

- (1) قف على أن يكون قدماك وكتماك متباعدين ومتوازيين .. ضع يديك على الوركين.
- (2) أرجع حوصك للخلف والأمام وبالعكس مع ثني الركبتين قليلاً .. كرر الحركة 7 مرات.
- (3) حرك وركك بصورة دائرية ويداك على الورك، كرر الحركة 7 مرات.
- (4) كرر التمرين كله ثلاث مرات.



## الطاقة الخالية «الطاقة الهية»



## ● التمرين رقم 13

يساعدك هذا التمرين على تغذية الطاقة الذهنية .. وينصح أن تقوم به مع شريك. وإذا كنت تستطيع الحفاظ على توازنك نضده وحدك:

- ① امسك باليدين بقوة مع الشريك، اقفز إلى الأعلى والأسفل بمساعدة الشريك مع رفع الركبتين بأكبر قدر ممكن نحو الصدر.
- ② كرر التمرين 7 مرات في البداية .. بعد ذلك يمكنك زيادة عدد المرات.
- ③ استرح، ولكن بوضعية الوقوف بصورة منتصبة.
- ④ تبادل الأدوار.

## الطاقة من لغة «طرفة العواطف»



## ● التمرين رقم 14

هذا التمرين يساعدك على تقوية طاقتك العاطفية:

أولاً:

- ① اركع ويداك ممدودتان إلى جانب رأسك .. يجب ألا يلمس الكوعان الأرض.
- ② غير زاوية الساقين والأرداف حتى تشعر ببعض الضغط ما بين لوح الكتف.
- ③ اصعد بكل جسمك نحو الأمام ببطء حتى يزداد الضغط، ثم استرح بهذه الوضعية مدة عشر ثوانٍ.
- ④ ادفع جسمك إلى الخلف باستخدام الوركين والرجلين.

## ثانياً:

- ① قف واسند ظهرك إلى أريكة أو كرسي طري.
- ② قم بالانحناء إلى الخلف حتى يستقر كتفك على مسند الكرسي ثبت قدميك على الأرض وظهرك على شكل قوس. يجب أن يتركز وزنك كله على القدمين.
- ③ استرخ ودع عضلات صدرك تتوسع استمر بهذه الوضعية عشر ثوانٍ ثم قف ببطء.

الطاقة الخامسة «طاقة قوة الإرادة»

## ● التمرين رقم (5)

## هذا التمرين يساعدك على تقويتها:

- ① اجلس بوضعية مريحة وظهرك مستقيم ورأسك للأمام.
- ② حرك رأسك إلى الأعلى والأسفل ببطء وبصورة مريحة. ابدأ حركتك بالحد الأدنى ثم تدرج وببطء بتسريع الحركة. كرر ذلك 7 مرات ثم استرخ.
- ③ حرك رأسك إلى اليسار واليمين ببطء وبصورة مريحة، ابدأ أولاً نحو اليسار ثم اليمين كرر ذلك 7 مرات ثم استرخ.
- ④ حرك رأسك إلى الأعلى والأسفل ثم إلى اليسار واليمين ببطء وبصورة مريحة. كرر ذلك ولكن ابدأ هذه المرة من اليمين ثم اليسار.
- ⑤ كرر التمرين كله 7 مرات؛ إلى الأعلى والأسفل واليسار واليمين والأعلى والأسفل واليمين واليسار.
- ⑥ والآن حرك رقبتك ورأسك بصورة دائرية لتشكل دائرة كاملة. كرر ذلك 7 مرات في كل اتجاه.

## الطاقة السادسة «طاقة قوة العمل»



## ● التمرين رقم (6).

هذا التمرين يساعدك على تقويتها:

- ① اجلس بوضعية مريحة وظهرك مستقيم . كرر التمرين الخامس ولكن بعينيك فقط. نفذ ذلك ببطء وبوضع مريح
- ② حرك عينيك إلى الأعلى والأسفل . كرر ذلك ٧ مرات.
- ③ حرك عينيك من اليسار إلى اليمين، ومن اليمين إلى اليسار ٧ مرات.
- ④ حرك عينيك إلى الأعلى والأسفل، وإلى اليسار واليمين ثم إلى الأعلى والأسفل ثم إلى اليمين واليسار. كرر ذلك ٧ مرات.
- ⑤ دع عينيك تدور دورة كاملة ٧ مرات في كل اتجاه.

## الطاقة سابعة «لطف الروح»



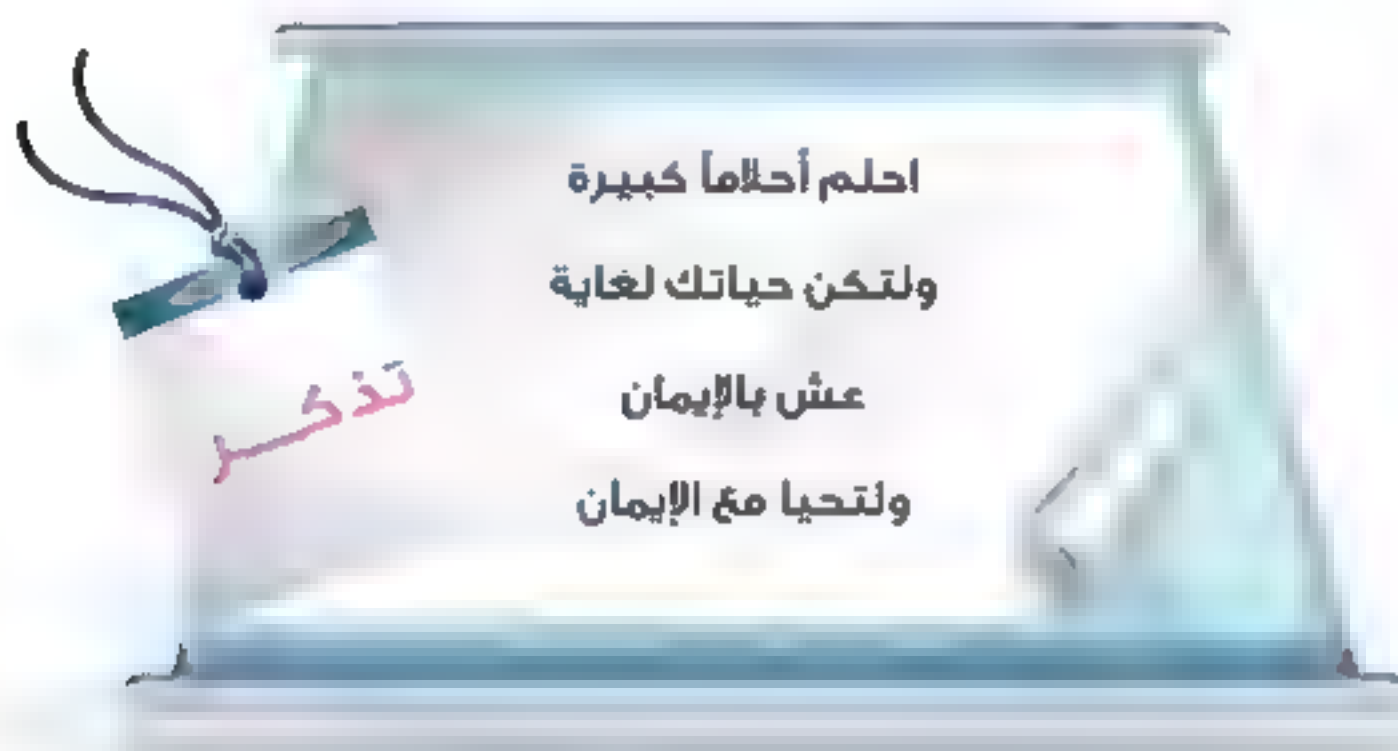
## ● التمرين رقم (7)

هذا التمرين يساعدك على تقوية طاقة الروح لديك:

- ① اجلس بوضعية مريحة وظهرك مستقيم.
- ② افرك أعلى رأسك بيدك اليمنى، إما بأصابعك أو براحة يدك، ومن الضروري أن تقوم بالفرك باتجاه عقارب الساعة.

## اندا منذ اليوم ..

ولا بد أن تدرك كم تصرف من طاقتك .. كرر هذه التمارين حتى تصبح جزءا من حياتك . وبهذه الطريقة ستكون طاقتك متوارية ومركزة على الدوام . وستكون بصحة أفضل وأكثر سعادة .. كما تستطيع مواجهة تحديات الحياة بقوة، وستحقق أهدافك وتكون بأفضل حال





# السر السادس

## قوة التركيز

«إن القاعدة الأولى للنجاح والتي  
تحل مكان كل القواعد الأخرى هي  
أن تمتلك الطاقة.»

ومن المهم أن تعرف كيفية  
ادخالها، وكيفية تركيزها على  
الأمر الهامة بدل تبديدها بالأمر  
التافه.

ما بكل كوردا



## السر السادس قوة التركيز

«ركز.. فالإنجازات الكبيرة هي من حق الرجل الذي يضع أمامه هدفاً واحداً، وليس لديه أية طاقة أخرى منافسة تستطيع أن تقسم امبراطورية روحه».

أوريرون سويت مارون

أراد شاب أن يتعلم فن التأمل .. بحث وسأل الى أن علم أن أفضل استاد لذلك هو رجل صيني يعيش في قرية صغيرة في تايلاند .. رتب أمور سفره على وجه السرعة، وعندما وصل إلى القرية، ذهب مباشرة إليه .. كان يتوقع أن يرى مكاناً روحانياً للعناية، هادئاً وساكناً، ولكنه بدل ذلك سمع صوتاً عالياً جداً لموسيقى الروك! واعتقد جازماً أنه أخطأ المكان .. وعندما هم بالرحيل تقدم منه رجل مسن وقصير، فحياه قائلاً: «أهلاً بك في تايلاند واهنك على قرارك من أجل تعلم فن التأمل» .. وعندما أدرك الشاب أن هذا الرجل هو أستاذ التأمل الذي يبحث عنه، سأل: «من أين جاء صوت موسيقى الروك الصاخبة؟» .. قال الرجل بانتسامة عريضة ارتسمت على وجهه، «إنها من غرفتي. لقد كنت أقام!»، دهش الشاب وقال: «تأمل مع موسيقى الروك؟ ضحك الرجل وقال: «عندما أتأمل هبني لا أسمع هذه الموسيقى» .. حينئذ دهش الشاب أكثر وسأل: «إذا كنت لا تسمعها، فلماذا تديرها؟» أوضح الرجل: «أحب أحياناً اختيار قوة التركيز لدي، ولهذا أصيف مداخلات خارجية كالموسيقى المرتفعة .. وعندما أتأمل كما ينبغي أستطيع تركيز كل قواي نحو الداخل بحيث لا أسمع أي شيء خارج نفسي .. عندما تعرف كيف تستخدم طاقة التركيز لديك وتوجهها لتحقيق أهدافك ستكون أكثر قوة مما تتصور، وهذا أحد أسرار القوة الشخصية أيها الشاب: إنها قوة التركيز».



في أحد الأيام، عندما كنت في كونا .. هاواي للحصول على  
شهادة البرمجة اللغوية العصبية، وأنا أسير على  
الشاطئ .. كانت الساعة الخامسة صباحاً،  
والطقس رائع .. فالسما صافية،  
والشمس تشرق، شاهدني أحد  
الأصدقاء وجاء إلي .. وبينما كنا  
نمشي ونتحدث، قال لي فجأة:  
«انظر، هل ترى هذه السمكة  
الجميلة؟، نظرت ولكنني لم أر  
شيئاً .. قال لي: «انظر عن قرب»  
وأشار إلى مكان محدد .. نظرت  
ولكن أم أر شيئاً .. وفجأة رأيت  
سمكة جميلة، ودهشت أكثر عندما  
رأيت سمكا كثيراً .. كنت أرى بوضوح  
كان هناك مئات من الأسماك .. استعريت  
لأنني لم أر السمكة بادئ الأمر، وبعد ذلك رأيت  
السمك في كل مكان.

تذكرت وأدركت بساط العقل انه ص لى يقول .. ان السمكة الاولى لم تكن موجودة في إدراكي، ولكن عندما تابعت التفكير بها توجه التركيز لدي نحو ذلك فدخلت إدراكي ورأيتها بوضوح .. لقد توسع مستوى الإدراك لدي واستطعت رؤية المزيد من السمك في كل مكان.

بهذه الطريقة يعمل الدماغ! ومهما كان الشيء الذي تركز عليه لابد أن يدخل إدراكك، ولكن دماغك سيذهب أبعد من ذلك: سيقوم بفتح الملف كاملاً للتجارب المشابهة أو المتصلة بذلك منذ ولادتك وحتى الآن فتتوفر كل المعلومات لديك في الحال.



### هلكن ما الذي يؤثر فعلياً على تركيزنا؟

يقول هيروم سميث Hyrum w smith في كتابه «القوانين العشرة الطبيعية للإدارة الناجحة للوقت والحياة» ما يلي، «اشتهر عالم النفس الدكتور موري بانكس Murray Banks في الخمسينات من القرن العشرين بنظريتين حول ..

الإحتياجات الأساسية للأمن في العراق

- ① الحاجة للحياة.
- ② الحاجة لأن تحب ويحبك الآخرون.
- ③ الحاجة لتشعر بأهميتك.
- ④ الحاجة لممارسة التنوع.

**ویسیف:** «داکت، فقط لوازم ۵۰۰ هزاره به دست ۹ به سیم گر گل همایند است. عن طرق  
للنصر عند»

جاء في كتاب كل من موري وجون جيمس Munel and John James تحت عنوان «الشعف بالحياة النفسية والروح البشرية» ما في الصفحة التالية



«إن أكثر الدوافع التي يحتاجها الإنسان هي الدوافع الفيزيولوجية والنفسية والروحية، وإذا كانت هناك حاجة لإرضاء أحدهما فإننا نقوم بأشياء لا نفعلها عادة حتى نرضي الدافع المفقود»

والمقصود بهذا الكلام أن عقلنا سيركز على الدافع الأكثر إلحاحاً وبالتالي سنعمل كل ما نوسعنا، حتى ولو خرجنا عن نطاق راحتنا، في سبيل إرضاء الحاجة المفقودة. مثلاً، إذا فقدت إحدى النساء عملها فإن تركيزها سينصب نحو البحث عن عمل آخر وإذا تم تجد عملاً آخر في مجال اختصاصها ربما ستقبل بعمل آخر لا علاقة له بخبرتها السابقة.

ومن خبرتي التي تبلغ ثلاثين عاماً وكذلك ثقافتي وأبحاثي الواسعة في أكثر من 700 كتاباً في مجال السلوك الإنساني، فقد وجدت أن تركيز البشر بصورة رئيسية بحسبة احتياجات أساسية.

الحاجة الفيزيولوجية

الحاجة العاطفية

الحاجة النفسية

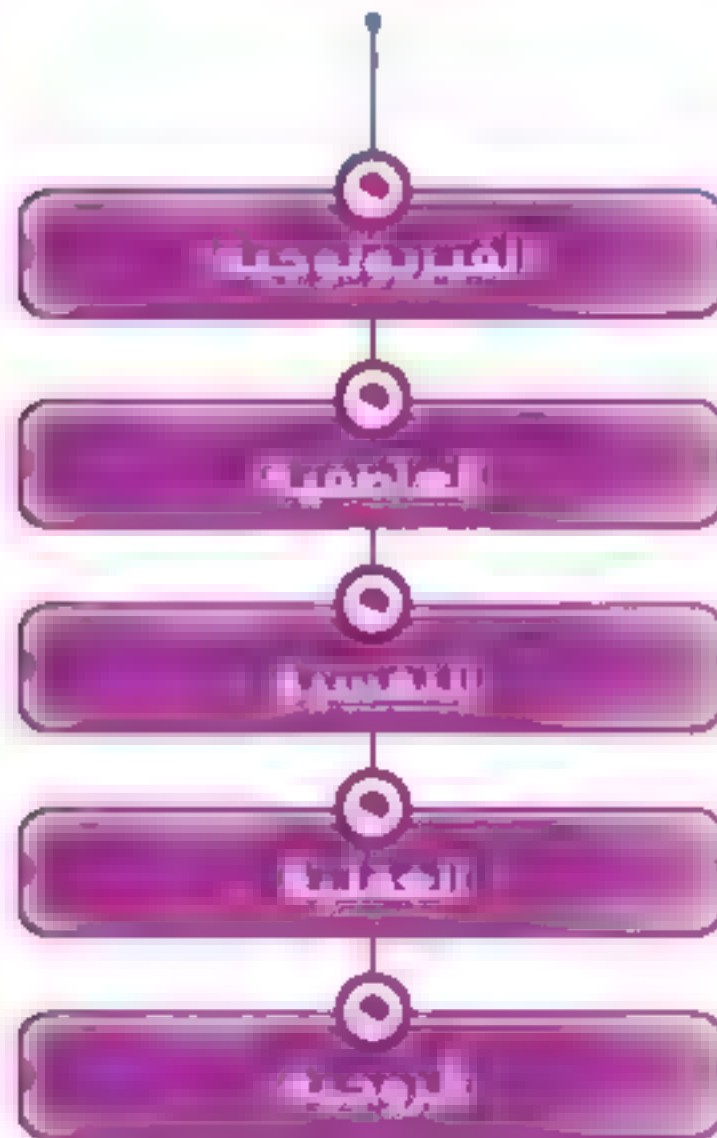
الاحتياجات الأساسية التي تؤثر على تركيزنا

الحاجة العقلية

الحاجة الروحية

وهيما يلي الرسم البياني التالي الذي يعطيك فكرة جيدة عن تسلسل الاحتياجات:

الاحتياجات الخمسة الأساسية التي تؤثر على تركيزنا ...



قوة التركيز:

«إن أي شيء تركز عليه سوف يقرر مصيرك - كن حكيماً وركز طاقاتك على رغباتك الكبيرة في الحياة»

الدكتور إبراهيم العقي

سنبحث في الاحتياجات الأساسية الخمسة التي تؤثر على تركيزنا:

### أ. الحاجة الفيزيولوجية:

وتتضمن حاجتنا للبقاء، كالطعام والماء والهواء وتدفئة الجسم والنوم والأمان والراحة .. ولابد من الاستجابة لهذه الحاجات كل يوم لتأمين بقائنا الجسدي، وإذا فقدنا أيًا منها فإننا نشعر بالتهديد وعدم الراحة .. وبالتالي يتركز تفكيرنا كله نحو ذلك فنسعى للقيام بكل شيء لتحقيق ما فقدناه.

### ج. الحاجة العاطفية:

ونرتبط بحاجتنا إلى الحب .. فمند ولادتنا وبحر بحاجة إلى حب وعاطفة أمهاتنا وأبائنا، وفي الحقيقة فإن السنوات الأولى من حياتنا هي السبب الرئيس لتصرفاتنا التالية في الحياة وبالتالي في نجاحنا أو فشلنا .. فإذا شعرنا بمحبة واهتمام فستكون حياتنا متوازنة وخالية من العادات والتصرفات الهدامة .. ولكن إذا لم نشعر بالحب فسنعمل كل ما نستطيعه لتعويض الحب المفقود .. فالطفل الذي لا يحصل على الحب سيرتبط برفاق السوء ويتعاطى المخدرات والكحول وغيرها من العادات الهدامة.

وعندما نكبر نبحث عن الحب، نبحث عن شخص نتقاسم معه الحياة، ولكن إذا لم نجد الحب فإننا نعالج من الكثير من العواطف السلبية التي يمكن أن تؤدي بنا إلى اتباع عادات سيئة.

أعرف امرأة أدمنت على كل أنواع المخدرات دون أمل بالرجوع، ولكنها استطاعت أن تبتعد نهائياً عن هذه العادة السلبية لأنها وقعت في حب رجل بادلها الشعور لنفسه.





عندما يتم إرضاء حاجاتنا الميزيولوجية، فإن تركيزنا يتوجه نحو حاجاتنا العاطفية حتى تتحقق بعد ذلك يتوجه تركيزنا نحو الحاجة التالية.

### ٣. الحاجة النفسية.

وتشمل حاجتنا للصدقية والتواصل . فنحن بحاجة إلى شخص نشق به ونتقاسم أمورنا الشخصية معه .. عندما يكون لديك صديق يهتم بك فعلاً، وتعرف أن هذا الصديق يمكن أن يكون معك في السراء والضراء، وكذلك أنت بالنسبة له، ستشعر بالراحة والانتماء وعندما تتحقق الحاجة النفسية سيتوجه تركيزك نحو الحاجة التالية وهي الحاجة العقلية.

### ٤. الحاجة العقلية:

وتشمل حاجتنا للنمو والإبحاز والتقدم .. إنها عملية تطوير الذات والبحث عن معنى.

تستطيع أنت أن تحقق حاجاتك الميزيولوجية والعاطفية والنفسية بصورة كاملة ولكن إذا شعرت أن حياتك ليس لها معنى فإن تركيزك سيتوجه كلياً نحو ذلك .. هل صادف أن سمعت عن رجل ثري .. ولديه أسرة جيدة وكثير من الأصدقاء ولكن لا يشعر بالسعادة؟ إنها حقيقة مؤلمة للكثير من الأثرياء والمشهورين الذين ينتحرون لأنهم يشعرون أن حياتهم لا معنى لها! إن أفضل طريقة للتغلب على هذا الشعور هي أن يكون لك أهداف تتماشى مع قيمك وتعطيك المبرر كي تستيفظ صباحاً وتقوم بالتمارين الرياضية وتهتم بنفسك وتفعل الأمور التي تعطيك السعادة فعلاً وتدفعك للأمام وتساعدك للاستمتاع بالحياة ..

نعم، نحن جميعا نمتلك رغبة قوية لنعيش وأن نحب ويحبنا الآخرون ونشعر بتقديرهم ولكن إذا شعرنا أن حياتنا ليس لها معنى.. وكأننا لا نستخدم مواهبنا وقدراتنا الطبيعية كي نعيش ويكون مبدعين .. فإننا سنعاني من مشاعر سلبية مختلفة . سنشعر بالضيق وعدم الرغبة للصيام بأي شيء، حتى الأشياء التي يمكن أن تسعدنا . سيتوجه تركيزنا نحو حاجتنا العقلية حتى نحققها، وعندما تتحقق سيتوجه باتجاه الحاجة الروحية ..

### ٥. الحاجة الروحية

لدينا في داخلنا رغبة قوية للاتصال بما يعلو علينا وعلى العالم المادي المحيط بنا .. الحاجة للتواصل مع الخالق سبحانه وتعالى ..

وكما تعلم، يمكن أن تتحقق كل احتياجاتنا كاملة، ولكن إذا لم يكن لدينا ارتباط صلب مع القوة الجوهرية التي وهبتنا الحياة وزودتنا بكل ما نحتاج، فإن حياتنا ستكون حالية من أهم حاجة وهي حاجة الحب الروحي .. أن تكون روحانيا فهذا يساعدك لتكون إنسانا أفضل .. فتبتعد عن العادات السلبية والهدامة، ويكون لديك موقف أفضل وتكون أكثر سعادة .. عندما تتواصل مع الله ستشعر أنك وجدت رباط الحب الحقيقي والسعادة المطلقة، وأنت لست وحيدا، وكل ما يصيبك في الحياة لحكمة ما .. وستدرك أن كل ذلك يصب في مصلحتك لأن الله قد هيا لك ما هو أكبر وأفضل ..

ش. هي بركة . . . . .

واعمل على توارثه..

قم بعملية تقييم يومي لتركيزك واسأل نفسك:

في أي مجال أنا أركز؟ ولماذا هنا؟ وماذا يمكنني أن أفعل كي أستفيد منه؟

إن تقييمك لتركيزك سيساعدك على إجراء تغييرات وتحسين نوعية حياتك . والآن لنبحث في قوة العملية العقلية التي تحدد مصيرنا ..

## العملية العقلية

### العمليات العقلية

المشاعر

الإلغاء

الأفكار

الفيزيولوجيا

التعميم

الذاكرة

السلوك

التحريف

التركيز

النتائج

## العملية العقلية ..



## «ستكون على النحو الذي تفكر به»

يودا

هي نعلم أن فكره واحده لها مى لغوه ما يجعله شكل و فعلك وان فكره واحده يؤثر في عقلك وجسمك وعواطفك ..

## سحاوول القيام بالتجارب التالية:

- ❶ فكرُ بشخص انت تحبه .. تصور انه / انها قادم نحوك الآن .. لاحظ شعورك.
- ❷ والان فكر بشخص لا تحبه وتصور انه / انها قادم نحوك .. لاحظ شعورك.
- ❸ إن تفكيرك في كلتا الحالتين هو الذي أثر على مشاعرك.

والان لبر كيف يؤمر افكارك على عملك وجسمك.

- ❶ اغمض عينيك .. وتصور أنك تقطع ليمونة إلى نصفين.
- ❷ تصور أنك تمسك بنصف الليمونة .. وترفعها نحو أنفك وتشمها.
- ❸ تصور أنك تعصر الليمونة في فمك وأنك تقضهما بأسنانك .. امصغ القشرة .. وستشعر الطعم الحامض في فمك.
- ❹ لاحظ ما يحدث لجسمك.



إذا قمت بهذا التمرين، ربما يشعر جلدك وتبدل قسَمات وجهك، ويحدث كل ذلك رغم أن الليمونة لا تزال مجرد أفكار . وهكذا فإن أفكارك يمكن أن تؤثر في جسمك وتحمل عقلك يستخرج معلومات وكأنها حقيقية. تبدأ العملية العقلية من خلال المحيط الذي يولد أفكارك أي الحالة التي تكون أنت فيها بلحظة محددة.. إن فكرتك هي التي تخلق التركيز لديك، وهذا التركيز يعطي الأوامر للعقل للبحث في مخزونه لتقييم وتفسير المعلومة، وهذا يؤدي إلى إصدار الحكم. وبعد ذلك يقوم العقل بمسح وتعميم وتحريف المعلومة، وهذا يؤدي إلى حصول المشاعر لديك .. هذه المشاعر تؤثر في وظائف جسمك، وفي النهاية تقوم أنت بالتصرف وردة الفعل اللازمة، وتخرج بحصيلة، سواء كانت إيجابية أم سلبية ..

دعني أعطيك مثلاً .. لفترض أن لديك صديقاً ترغب بقضاء بعض الوقت معه .. وقد اتصل بك هذا الصديق يدعوك لتناول العشاء معه .. إذن المحيط هنا هو صديقك يدعوك لتناول العشاء وقضاء بعض الوقت معه .. هذا المحيط يجعلك تفكر بصديقك .. بعد ذلك تقوم بالتركيز عليه هو ودعوته والوقت الذي ستقضيه معه .. ثم يتلقى عقلك المعلومة من المحيط ويقوم بتقييمها .. يقوم العقل بفتح الملف الكامل لعلاقتك مع صديقك، واستناداً إلى معلومات الملف تصدر أنت حكمك بأنك ستقضي وقتاً جميلاً .. والآن يقوم عقلك بمسح كافة الأمور السلبية عن صديقك ويعمم كل ما هو جيد، ثم يحرف المعلومة لخلق صورة مستقبلية لك عن الوقت الجيد الذي ستقضيه مع صديقك .. ستشعر بارتياح بخصوص صديقك وعلاقتك به، وبالتالي تتبدل وظائف جسمك،

وربما ترسم ابتسامة على وجهك .. بعد

ذلك ستصرف على النحو التالي:

سترثدي ملابسك وتهيئ نفسك

لقضاء وقت رائع معه .

تذهب للقائه وتقضي معه وقتاً

جيداً، ولكنه ربما يقول شيئاً

يزعجك .. ويحصل نقاش وتعارف

على أثره غاضباً وخائب الظن.

والآن لنبحث بما جرى: المحيط الجديد: "لقد قال شيئاً أزعجني"، تفكر أنت بذلك وتركز عليه بما يجعلك تلغي الصفات الجيدة لصديقك وتعمم هذا المحيط وتحرفه من أجل ما سيحدث في المستقبل. ربما كان تقييمك سلبياً والمعنى الذي استنبطته هو كما يلي: "إنه دوماً على هذا النحو... حينئذ يقوم عقلك بالبحث عن دليل لدعم رأيك المعدل وبالتالي يكون حكمك: "لقد قصيت وقتاً سيئاً بسببه" .. ستكون مشاعرك سلبية وستتبعها وطائفة جسمك فيتغير نمط تنفسك وتعابير وجهك أيضاً ويحل محل الابتسامة نظرة غاضبة وهذا كله يؤثر على سلوكك ونتائجك. إن هذا السيناريو شائع جداً .. ومن المؤسف أن ترى بعض الناس يتوقف عن التواصل مع أصدقائهم لسنوات وحتى مع أفراد أسرهم، كل ذلك لمجرد حادثة واحدة! فالعقل يعمل بهذه الطريقة . فهو يقوم بالبناء على آخر حادثة ويبحث عن الدليل لدعم ذلك.

والآن إذا اتصل صديقك واعتذر ودمعك ثابته للعشاء، عندئذ ستتغير العملية العقلية كلياً وسيجد عقلك أيضاً الدليل لدعم ذلك.

والآن هل أدركت تماماً العملية العقلية بحيث تجعلها تعمل لأجلك بدل أن تعمل ضدك؟ إنني على يقين أن الجواب سيكون نعم، إذن لنبحث في

### ١- البيئة.

هذه البيئة يمكن أن تكون في الوعي أو اللاوعي .. إنها في الوعي عندما تدركها وتعرف تأثيرها .. هانت تدركها في بعض الأحيان لأنك تقوم بالبحث عنها .. مثلاً : عندما تتواصل مع أحدهم أو تقوم بالتركيز على الأحداث التي تحري حولك .. وفي بعض الأحيان تتذكر فقط أشياء من الماضي أو يكون لديك توقعات حول أمور ستحدث في المستقبل .. وتكون البيئة لا واعية عندما يكون لديك شعور ما .. سواء كان جيداً أو سيئاً .. ولا تدري فعلاً سبب هذا الشعور .. وسواء كانت البيئة واعية أو لا واعية وأنت مدرك لها، فإنها ستؤدي إلى المستوى التالي من العملية العقلية وتولد الأفكار لديك

## ٢- الأفكار :

يقول إيرل نايتنجيل Earl Nightingale في كتابه Lead The Field «ستكون على النحو، الذي تفكر به» (مرة بودا ومرة إيرل نايتنجيل) .. ويبدو أن فكرة واحدة ليست فعالة .. ربما كان ذلك صحيحاً ولكن عندما تتكرر هذه الفكرة الوحيدة تصبح فعالة جداً .. وأكثر من ذلك، فإن الفكرة الواحدة تؤدي إلى أفكار أخرى وكل فكرة جديدة ترتبط بالأفكار الأخرى، وهكذا ..

يقول براين تريسي Brian Tracy في كتابه «علم نفس النجاح» ما يلي

«الأفكار الموجودة في العقل تنتج أفكاراً مثلها»

وهذا يعني أن الفكرة الواحدة ترتبط بأفكار أخرى من النوع نفسه، فتصبح معاً قوية ..

وجاء في كتاب The Aladdin Factor ما يلي:

«إننا نتلقى حوالي مئة ألف فكرة يومياً وكل ما تحتاجه هذه الأفكار هو التوجيه، فإذا لم نتمكن من التحكم بها فإنها ستتحكم بنا»

وهكذا تكون قد اكتشفت أن أفكارك تكونت بواسطة البيئة .. والآن فإن تمكيرك سيأخذك نحو الخطوة التالية من العملية العقلية حيث تتولد عملية الحصر لديك.

### ٣- الحصر : (Focus)

يقول جيمس آلان James Alon :

«إنها عملية تحويل القوى المبعثرة للفرد نحو قناة واحدة فعالة»

لقد قامت مجموعة من الباحثين بتجربة على كلب يخاف من الرعد .. فعندما تكون هناك عاصفة رعدية يذهب الكلب ليختبئ ويظل في مخبئه ساعات حتى بعد انتهاء العاصفة .. دون أن يعرف أحد سبب خوفه .. بدأ الباحثون بتشغيل شريط لصوت الرعد .. وكما توقعوا ركض الكلب واختبأ تحت الطاولة .. ومن الواضح أن عملية الحصر لديه توصلت كليا على جهاز الاستيريو الذي كان

يصدر الصوت .. ثم قاموا بتقديم الطعام المفضل للكلب، وبينما كان يأكل، بدأ أحدهم بتدليك الكلب .. وعندما تركز انتباه الكلب كليا على الطعام وشعر بالأمان جراء التدليك، أعادوا تشغيل الشريط بصوت منخفض .. كان الكلب منهمكا بالطعام ومستمتعا بالتدليك فلم يستجيب لصوت الرعد .. بعد ذلك بدأ الباحثون برفع الصوت تدريجيا، ولكن الكلب بقي هادئا رغم الصوت المرتفع .. فاستخلصوا ما يلي:

«إن أحكامنا ومشاعرنا وتصرفاتنا تتحدد بالأشياء التي نسلط الضوء عليها»



وفي الواقع فإنك ستشعر بالارتياح عندما تركز على شيء يجعلك تشعر بالارتياح كما ستشعر بالإزعاج إذا ركزت على شيء يسبب لك الإزعاج.

هذا التركيز سيؤدي بك إلى الخطوة التالية من العملية العقلية حيث يقوم الدماغ بالذهاب إلى مخزن الذاكرة من أجل التقييم وإصدار الحكم.

### ٤- التقييم وإصدار الحكم:

في هذه المرحلة يقوم الدماغ بإرسال المعلومات التي تركز عليها إلى معمل الانتقاد، الذي يقوم بتقييم المعلومات استناداً إلى قيمنا ومعتقداتنا وبرمجتنا السابقة وماذا تعني بالنسبة لنا. كما يقارنها بالمعلومات الأخرى، المشابهة، حيث يلعي ويعمم ويحرف هذه المعلومات لكي تلائم صاحب العلاقة. وعندما ينتهي التقييم يصدر المعمل أحكامه على الحادثة ويرسلها إلى مخزن الذاكرة لاختيار الاستجابة المناسبة ويقدمها إلى عقلنا الواعي.

المخطط التالي يعطي فكرة واضحة عن عملية التقييم.



### ٥- المنسم:

يستخدم الناس هذه العملية لحذف أجزاء محددة من تجاربهم.

عندما تنظر إلى شيء، فإنك لا ترى إلا جانباً واحداً منه في كل مرة . وهذه هي طبيعة البصر .. وبنفس الطريقة تماماً، فإنك عندما تفكر بشيء فإنك تفكر به بمحيط واحد كل مرة، وهذه هي طبيعة التفكير .. ويستطيع عقلك الواعي التركيز على شيء واحد فقط في المرة الواحدة وبالتالي ستقوم أنت بحذف كل الأمور الأخرى في تلك المرة.

ويحتوي الدماغ على آلية تدعى نظام التنشيط

الشبكي Reticular Activating system يساعد هذا

النظام في التركيز على الأشياء التي تفكر

بها، وتوجيه طاقتك وعواطفك ووظائف

جسمك نحو تلك الفكرة، وكذلك لمسح

أي شيء آخر في تلك اللحظة.

هل صادف أن حصل معك الأمر

التالي؟ لديك صداع نصفي لا يستجيب

للمعالجة حتى بعد أن تتناول قرصين

مسكنين .. يقرع جرس الهاتف صديق عزيز لم

تتحدث معه منذ فترة طويلة .. تتحدث على الهاتف

حوالي عشر أو خمس عشرة دقيقة، وعندما تعلق الهاتف تدرك

أن الصداع قد اختفى.

**حسناً، والآن سنقوم بتجربة:**

فكر بإبهام قدمك الأيسر .. هل كنت تدرك ذلك قبل أن أسألك؟

والآن فكر بأذنك اليسرى .. وعينك اليمنى .. وركبتك اليسرى.

ففي كل مرة كنت أطلب منك التفكير بواحد منها، كنت تحضر هذا الجزء لإدراكك الواعي، وتركز عليه

وتمسح كل المعلومات الأخرى في تلك اللحظة.

والآن فكر بكلب أبيض .. هذا جيد .. فكر بفيل أسود .. والآن فكر بسيارتك المفضلة .. والآن فكر

بشعرك ... إذا كان لديك شعر.

وسترى بأن الشيء ذاته قد حصل .. لقد فكرت بالبيئة وركزت عليها ومسحت كل الأشياء الأخرى في تلك اللحظة ..

والأمر ذاته يحدث في حياتنا . عندما يقول الناس انهم سعداء، فإنهم يفكرون في بيئة تجعلهم سعداء ويمسحون الأشياء الأخرى . وعندما يقولون انهم ليسوا سعداء فإنهم يمسحون أيضا كل الأشياء الأخرى ويركزون على شقائهم في تلك اللحظة..

قالت لي امرأة خلال إحدى ندواتي حول قوة التحكم في الذات، «لا أجد ما هو جيد في حياتي . فانا تعيسة للغاية، طلبت منها أن تخبرني عن نفسها فقالت: «إنني في الأربعين من عمري، متزوجة، ولدي خمسة أولاد . وأعمل مديرة في فندق .. وأنا مرتاحة ماديا، أهتم بصحتي ولدي الكثير من الأصدقاء . قلت لها مبتسما: «من الواضح أن لا شيء جيد في حياتك: تزوجت وانت سعيدة، ولديك أولاد وعمل جيد، وأنت مرتاحة من الناحية المادية وتتمتعين بصحة جيدة، والكثير من الناس يحبون البقاء معك .. أنت على حق .. فحياتك بالأسف ..

صحكت وقالت، «اعلم أنني أمتلك كل شيء، ولكنني أشعر أنه باستطاعتي أن أعمل أكثر وأكثر، .. هذا مثال عن طريقة عمل الإلعاء إذا لم يوجه بالاتجاه الصحيح ..

وعملية الإلعاء هذه تؤدي بنا إلى الخطوة التالية من العملية العقلية.

## ٦- التعميم:

وهنا يتحول جزء من المعاناة ليشكل المعاناة كلها

المعاناة

.....>

الحادثة

الحادثة

.....>

المعاناة

هل سمعت في حياتك أحدا يقول إن جميع الناس في بلد ما سيؤوون لأن هذا الشخص مر بتجربة سيئة مع أحدهم في ذلك البلد؟

D

وعلى سبيل المثال غالباً

ما يطلب منك الناس ألا تذهب إلى مطعم محدد لأنه سيئ، ولكن عندما تتوقف لتسألهم عن السبب تكتشف المشكلة ببساطة وهي أنهم لم يحبوا النادل! لقد عمموا عدم رضاهم عن النادل لإضفاء لون على تجربتهم مع المطعم كله .. الأمر نفسه يحدث بالنسبة للسينما . اذكر أن احداً قال لي ألا احضر فيلم «تايتانيك» لأنه فيلم غبي وسيئ .. وعندما سألته فيما إذا كان قد شاهد الفيلم أجاب: «لا لم أشاهده» ولكن أحد أصدقائي أخبرني أنه سيئ .. والأمر ذاته ينطبق على كل شيء في الحياة .. ربما يقول أحد الأطفال إنه يكره المدرسة، ولكن الحقيقة أن وجود مشكلة لديه في إحدى المواد الدراسية هي التي أدت إلى التعميم في عقله مما أثر على مفهوم المدرسة لديه بشكل عام.

لا تظن أن الكبار أقل ميلاً إلى هذا النوع من التفكير .. ففي مجال العمل نجد أشخاصاً يحبون عملهم حتى تصادفهم مشكلة واحدة .. مثلاً الاختلاف مع المدير أو أحد الزملاء .. فتراهم فجأة يكرهون مؤسسة العمل كلها.

كما أن العلاقات الزوجية لا تختلف عن ذلك: عندما يتزوج اثنان يعممان أنهما سعيديان ولكن إذا حدث ما يعكرهما، سرعان ما يعممان أنهما تعيسان وهكذا فإن الشقاء يلف العلاقة الزوجية كلها .. وبغض النظر عما نفعله في حياتنا، فإننا على الدوام نقوم بعملية الإلقاء والتعميم .. وهذان الفعلان يسيران معاً: فأنت لا تستطيع الإلقاء دون أن تعمم، كما أنك لا تستطيع التعميم دون الإلقاء .. إن التعميم .. بشقيه الجيد والسيئ .. يقودك إلى الخطوة التالية من العملية العقلية وهي: التحريف.



## ٧- التحريف

وله ثلاثة أقسام:

## أ. الذاكرة .

إن قسم التحريف في الذاكرة هو عندما تقوم بتعبير وتعديل العرض الداخلي لتجربة ما . هل صادف أن أعدت استعراض نقاش ما في عقلك وقمت بتعبير استجاباتك وردود فعلك؟ الجواب حتماً نعم .. كلنا نفعل ذلك. وفيما يلي مثال آخر إذا سألك أحدهم أن تروي نقاشاً ما، جرى بينك وبين شخص آخر، فإنك ستشرح الوضع من وجهة نظرك، وتقوم بتعديله بحيث تضع نفسك بأفضل وضع .. إن ما تفعله في هذه الحالات هو أننا نمكّر بالمحيط .. مع التركيز عليه ونقوم بالمسح والتعميم والتحريف حتى تلائم تلك الحالة وجهة نظرك.

## ب. التجربة ..

تتضمن ناحية تحريف التجربة البحث عن تجارب أخرى مشابهة للتجربة الحالية ثم ربطها معا .. فالروابط التي تنشأ عن هذه الخطوة تكثف العواطف .. وتساعد هذه الخطوة الناس على إيجاد الدليل لدعم وجهة نظرهم .. وبالتالي عندما تروي النقاش الذي دار معك من وجهة نظرك وتقوم بتعديله ليلائمك، تستطيع أيضاً أن تستخرج عدداً آخر من الحالات .. وهي هذه الحالة نقاشات أخرى جرت مع الشخص نفسه .. لكي تدعم وضعك .. وأكثر من ذلك، فإن العقل ينظر أيضاً إلى حالات مشابهة لا علاقة لها بهذا الشخص بالذات الذي جرت معه المناقشة، ولكنها حالات مشابهة، ربما حدثت مع أشخاص آخرين، ويستحضرها كلها أمامك من أجل التقييم وإصدار الحكم.

## جـ. التخيل والإبداع ..

في هذه المرحلة تتخيل نفسك وأنت تتجنب الشخص الذي كنت تناقشه وربما تقوم بخلق مشاهد حول الطريقة التي ستتصرف بها عندما ستراه ثانية .. وتستمر العملية العقلية في عقلك ففي كل مرة تمكر فيها بهذا الشخص تدعم أفكارك وتستمر على هذا النحو حتى تغير طريقتك بالتفكير بما يخص هذه الحالة.

ويبين المخطط التالي تسلسل عملية التحريف ...

### أقسام التحريف الثلاثة

- المستقبل ○
- التجربة
- الإبداع والتخيل
- الذاكرة
- ربط التجربة بغيرها
- تعبير وتعديل العرض الداخلي ○

### ٨ - المشاعر:

وكما تعلم الآن، فقد بدأت العملية العقلية بالمحيط الذي جعلك تفكر، وبالتالي فإن تفكيرك أوجد التركيز لديك، والتركيز أدى إلى تقييم وتنقية المعلومة من خلال عملية الإلقاء والتعميم والتحريف، وأدى ذلك إلى إصدارك الحكم .. والآن تكمل العملية العقلية دورتها فتولد مشاعرك .. مشاعر إيجابية تجعلك سعيداً ومرحاً أو مشاعر سلبية تجعلك حزيناً وغاضباً وكنيباً، ثم تأخذك مشاعرك إلى المرحلة التالية وتؤثر على وظائف جسمك.



## ٩- المريولوجيا (وطائف الحسم)

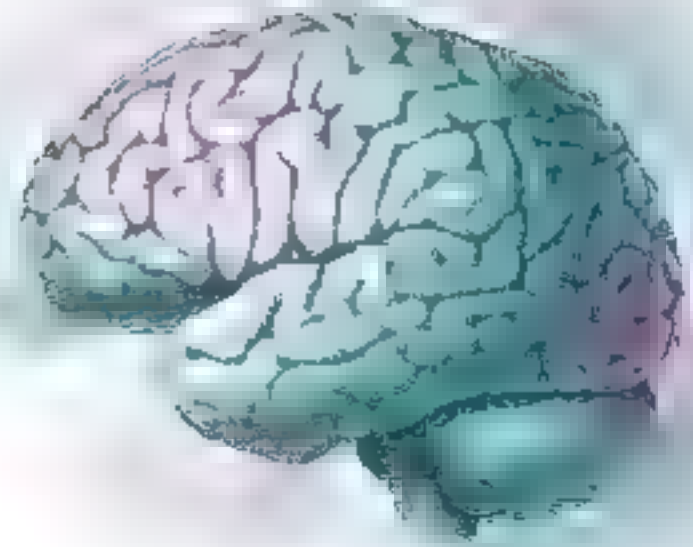
وتصمم الفيزيولوجيا تحركات جسمك وحالتك النفسية وتعابير وجهك.

إن مشاعرك وحالتك الراهمة تظهر دوماً في وظائف جسمك . فإذا كنت سعيداً فإن نمط تنفسك يكون متوازناً ووضعية جسمك مرتاحة وربما ترسم الابتسامة على وجهك .. ولكن إذا كانت مشاعرك سلبية، فإن وظائف جسمك ستتأثر بصورة سلبية .. فيصبح تنفسك سطحيًا، وتتوتر عضلاتك وتكون بطرك حزينة أو غاصبة وبضاضات قلبك غير منتظمة ويرتفع ضغط الدم لديك وتعير درجة حرارة جلدك .. إذن مشاعرك تؤثر دوماً على وظائف جسمك وتأخذك نحو الخطوة النهائية في العملية العقلية التي تولد سلوكك.

## ١٠- السلوك:

لقد قطعت مسافة طويلة، من المحيط إلى الأداء.. فسلوكك يمكن أن يكون شمهياً أو غير شمهياً، إيجابياً أو سلبياً، متفهماً أو بإصدار أحكام .. كما أن سلوكك يحدد النتائج، فإذا استمررت بتكرار النمط ذاته من السلوك يصبح لديك عادة تبرز في أعماق مستوى من عقلك الباطن فتكتسب قوة خاصة بها.

هل تعلم كم من الوقت يستغرقه العقل لاستكمال العملية كلها؟ إن عقلك يمكر بصورة أسرع من سرعة الضوء البالغة 180 000 ميلاً بالثانية.



## ضبط العملية العقلية ..



الخبر الجيد هنا أنك تستطيع ضبط العملية العقلية لديك،  
لتعمل من أجلك، ولتعيش حياتك دون قيود، وبسعادة  
ونجاح كاملين فانت تستطيع ضبط أفكارك وتقرير  
نمط الحياة التي تريدها.

## قصة نجم ..

هذا الأمر يذكرني بقصة الممثل سيلvester ستالون

الذي كان يحلم أن يصبح نجما ومليونيرا، وأن يؤثر

بالناس، ويساعدهم للتعلم على مخاوفهم وفشلهم .. لقد تقدم

إلى كل شركات الإنتاج المتواجدة ولكنه رفض .. وكان موضع استهزاء، بسبب شكله والطريقة التي يتحدث  
بها .. وقد أعلن أنه تم رفضه 1500 مرة من قبل الشركات في نيويورك .. وفي إحدى المرات انتظر يوماً  
وليلة كاملتين لمقابلة مدير إحدى الشركات .. وتعجب المدير لإصرار سيلvester، فوافق أخيراً على مقابلته  
.. أعطاه دوراً في أحد الأفلام، ولكن الدور لم يكن أكثر من دور كومبارس يتلقى فيه الضرب خلال شجاراً  
بعد ذلك وافق على ثلاثة أدوار أخرى مماثلة، ولكن ذلك لم يرض غروره، فتوقف .. كما واجه تحديات مالية  
كبيرة في تلك الفترة .. ولم يبق لديه سوى كلبه الذي كان يحبه أكثر من أي شيء آخر في العالم .. ولم يكن  
لديه تدفئة في العرفة التي يعيش فيها .. وفي أحد الأيام ذهب إلى مكتبة عامة ليشعر بالدفء ويقرأ قصصاً  
عن النجاح الذي يمكن أن يعطيه إلهاماً .. ف شعر بالرغبة في الكتابة واستطاع بيع القصة التي كتبها مقابل  
مئة دولارا .. استطاع بهذا المبلغ تسديد اجرة الغرفة وشراء بعض الطعام، ولكن بعد فترة قصيرة أحس  
بالحسرة والكاية مرة أخرى .. فقرر أن يبيع كلبه وكان ذلك اليوم أسوأ يوم في حياته .. وقف أمام مخزن في  
وسط نيويورك وهو يحاول بيع الكلب مقابل خمسين دولارا، ولكن الشخص الوحيد الذي أبدى اهتماماً أخذ  
بساومه واشتراه منه بمبلغ خمسة وعشرين دولارا .. ثم غادر المكان والدموع في عينيه لأنه لم يبق له من  
يهتم به الآن، وبعد أسبوعين كان يقف أمام مقهى يشاهد ملاكمة لمحمد علي كلاي في التلفاز ..

كان محمد علي في أحسن أحواله وهو يواجه اللكمات لمبارزه، ولكن مبارزته لم يستسلم .. واستمرت الملاكمة  
حتى أوقف الحكم المباراة، وأعلن فوز محمد علي ..



أعجب سيلفستر بتصميم المبارز الآخر على المراجعة .. فجلس وبدأ يكتب قصة بعنوان صخري Rocky خلال عشرين ساعة متواصلة، ثم خرج ليبيع القصة .. تقدم إلى كل شركات الإنتاج في نيويورك ولكنها رفضته ولم تقبل شراء قصته . ومع ذلك لم يستسلم وكرر رياراته لهذه الشركات إلى أن قرأها أحدهم أخيراً وقرر شراءها بمبلغ مئة وعشرين ألف دولار . لم يصدق ما سمعه .



فأضاف شرطاً آخر: «أنا موافق شريطة أن ألعب دور البطل في الفيلم» . رفض طلبه لأنه لم يكن معروفاً وليس لديه خبرة، كما أن صوته غريب ويتحدث بطريقة مضحكة؛ وبالتالي فإن ذلك يشكل مخاطرة كبيرة للمنتج فهم يريدون نجماً لهذا الدور .. عندما سمع سيلفستر ذلك رفض بيع قصته لهم .. لقد رفض المبلغ المعروض عليه رغم أنه يكاد يموت جوعاً هل يمكنك تصور ذلك؟ خرج حاملاً قصته، وهو يعلم أن أحداً ما سوف يقتنع به يوماً ما ويثبت للعالم أنه نجم .. بعد يومين اتصل به مدير الشركة ذاتها واستدعاه وعرض عليه

مبلغ مئتين وخمسين ألف دولار ثم القصة شريطة أن يوافق على التحلي عن البطولة لغيره .. رفض سيلفستر العرض مرة ثانية لاعتقاده الجازم أنه يستطيع القيام بالدور .. وبعد أسبوع اتصل به المدير وعرض عليه مبلغ ثلاثمائة وخمسين ألف دولار، فكرر رفضه، ولكن المدير عرض في هذه المرة تسوية فقال له: «نعتقد أن قصتك جيدة وتعطي مردوداً حسناً، ولكن بما أنك تصر على التمثيل يمكننا أن نتقاسم المخاطرة، .. وعرض عليه خمسة وثلاثين ألف دولار ونسبة من المبيعات، وافق سيلفستر دون تردد .. لقد رفض ثلاثمائة وخمسين ألف دولار وقبل بخمسة وثلاثين ألف دولار مقابل أن يحقق حلمه .. هل تعلم ما هو أول شيء فعله عندما حصل على المبلغ؟

أراد أن يستعيد صديقه، فوقف أمام المخزن نفسه وسط مدينة نيويورك وتابع الوقوف مدة ثلاثة أيام حتى رأى الرجل الذي اشترى الكلب .. فعرض عليه مئة دولار لاسترداده لكن الرجل رفض .. ثم عرض عليه مبلغ خمسمائة دولار ثم ألف دولار، ولكن عرضه رفض إلى أن توصلًا لاتفاق على مبلغ خمسة عشرة ألف دولار والحصول على دور في الفيلم هو والكلب وبذلك استعاد كلبه.

إن قصة فيلم Rocky تعتبر أسطورة بالطبع: لقد كلف إنتاج الفيلم مليون دولار أما مردوده فهو 400 مليون دولار.

والآن يعيش سيلفستر سئالون حلمه .. لقد أصبح مليونيراً ونجماً يثير ملايين الناس في كافة أنحاء العالم.

لقد واجه سيلفستر العديد من مجالات التحدي ولكنه رفض التفكير السلبي أو الاستسلام .. فوجه تركيزه لاعتقاده أنه سيحقق حلمه ولهذا سارت العملية العقلية بهذا الاتجاه حتى حقق هدفه.

والشيء ذاته يمكن أن يطبق عليك . فأنت تستطيع أن تحقق هدفك وتعيش حلمك . أنت سيد عقلك وقائد سفينتك . ولديك القوة لتقرر بمادا وكيف تفكر. كما أنك تملك القوة لضبط العملية العقلية لديك وتوجيهها نحو تحقيق أهدافك . والآن لنبحث بالطرق الأكثر فاعلية لضبط العملية العقلية وجعلها تعمل من أجلك.

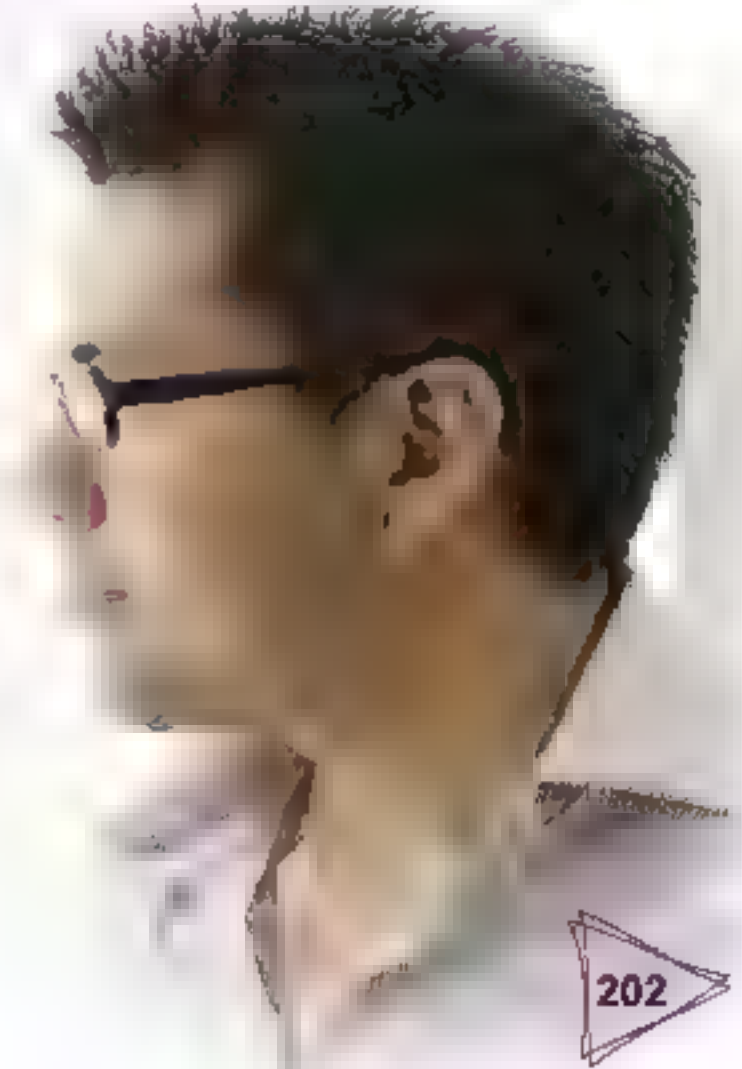
### المعادلة الأساسية لضبط العملية العقلية:

كل البشر لديهم في داخلهم ما هو جدير بالاحترام فعلاً  
ولكنهم لا يفكرون به

«مينيسوس Mencius»

### لا تكن مسؤولاً بصورة كاملة عن حياتك

عندما تتوقف عن لوم الآخرين لكل ما يحدث لك، وتتحمل المسؤولية كاملة عن حياتك، فستبدأ بتوجيه أفكارك نحو الحلول الإيجابية للتحديات التي تواجهك، والتي تؤثر على تركيزك، فتجعل كامل العملية العقلية تسير باتجاه خيارك.



## ٢- حدد هدفك

بما أن أفكارك تتأثر بالمجال الذي تعالجه لأبد من اختيار المجال .. فإذا كان لديك هدف واضح وإيجابي فهذا يسهل عليك التركيز وتوجيه العملية العقلية نحوه إذن سجل خمسة أشياء، على الأقل، ترغب في تحقيقها في حياتك الروحية، كذلك خمسة أشياء أخرى لحياتك الشخصية، وخمسة أشياء لحياتك الصحية، وكذلك لحياتك العملية والمالية وبعد أن تدون أهدافك، احتراهم هدف في كل ناحية من النواحي الخمس التي سجلتها ودونها على بطاقة عملك أو على ورقة صغيرة وكررها .. بهذه الطريقة ستركز عملك العقلية من أجل تحقيق أهدافك.



## ٣- لا بد أن تزيد رغبتك من أجل تحقيق أهدافك

دوّن خمسة أسباب على الأقل تجعلك تعمل من أجل كل من هذه الأهداف، إن معرفتك للهدف الذي تريده ستوجه عقلك نحوه، كما أن معرفتك لماذا تريد ذلك يزيد من رغبتك في تحقيقه، والآن عد إلى قائمتك والأهداف الخمسة، واكتب تحت كل منها الأسباب التي تدعوك لتحقيقها، واقرأ هذه الأسباب يوميا.



## E- برمج عقلك من أجل التفكير بأهدافك

① اقرأ أهدافك كلها مرة قبل النوم.

② اقرأ أول هدف مرة ثانية وكذلك الأسباب التي تدعوك لتحقيقه واجعل حساسك يمتلئ بهذا الشعور.

③ اغمض عينيك وانظر إلى نفسك وانت تحقق ما تريد.. ثم افتحهما

④ كرر العملية بالنسبة لكافة الاهداف، كل على حدة .. اشعر بها وكأنك تراها.

⑤ والآن اقرأ القائمة كلها، الاهداف والأسباب معا، مرة أخرى، وادهب إلى النوم، وكما تعلم فإن عقلك يقوم بالبناء على آخر حادثة، ولتكن هذه الحادثة مراجعة أهدافك، ودع عقلك الباطن يعالجها ليلاً وسيجد لك الطرق لتحقيقها.

⑥ عندما تستيقظ صباحاً، اقرأ أهدافك مرة أخرى .. اشعر بها وشاهدها في عيس عقلك .. وبهذه الطريقة تحتفظ بالرسالة داخل عقلك.

⑦ اقرأ أثناء النهار أهدافك بين الحين والآخر لكي تستمر بالتركيز عليها .. وهذا العمل يساعدك بالاستمرار في التركيز على محال اختيارك ويجعل العملية العقلية تعمل لأجلك.





### ٥- لا بد أن تدرك التفكير السلبي

لا بد أن تدرك أنماط تفكيرك وإذا وجدت نفسك تفكر بشيء أو شخص ما بصورة سلبية عليك القيام بما يلي:

- ① قل لنفسك: توقف واحذف.
- ② تنفس بعمق (عليك القيام بعملية الشهيق والرفير مع العد من واحد إلى أربعة) ركز على طريقة تنفسك.
- ③ غير وضعيتك الفيزيولوجية.
- ④ والأمر ركز على أهدافك والفوائد من تحقيقها.



### ٦- درب عقلك على أن يكون هادئاً

درب عقلك على البقاء في حالة الما، حيث تدور أمواج الدماغ بسرعة 7 إلى 14 دورة في الدقيقة .. ويمكنك القيام بذلك كما يلي:

- ① انظر إلى نقطة التركيز لديك، دون أن تجهد عينيك . هذه النقطة تقع في منتصف جبهتك فوق الحاجبين، أو ركز عينيك على مكان مرتفع من الحدار.
- ② استنشق مع العد حتى الأربعة، وقم بعملية الزفير مع العد حتى الثمانية.



② حافظ على تركيز عينيك واستمر بالتنفس بالطريقة ذاتها، وقل لنفسك عند كل رفير: «استرخ الآن».

③ والأول .. دع عقلك يذهب للفراغ ولا تفكر بشيء أطول فترة ممكنة، وإذا وجدت نفسك تفكر بشيء ما فلا تفلق. عُد فقط إلى الصمت والهدوء. يمكنك البدء بهذا التمرين والقيام به ثلاث مرات يوميا مدة خمس إلى عشر دقائق، على أن تزيد المدة مع الوقت.

إن تدريب عقلك على الهدوء يساعدك في إطلاق كل التوتر خارج جسمك، وفي تحسين تركيزك وضبط العملية العقلية.

يعطي الرسم التالي فكرة واضحة عن نقطة التركيز ..

●  
نقطة التركيز



## ٧- رؤص عواطفك

إن العواطف السلبية تساعد على إفراز هرمونات التوتر التي تسرع العملية العقلية والجسمية مما يجعل من الصعب التركيز على مستوى مفيد.. وعندما تعاني من عواطف سلبية اسأل نفسك:

«لماذا أعاني من هذا الشعور؟» وعندما تعرف السبب اسأل نفسك: «هل هذا ما أريد التفكير به؟» وسيكون الجواب بالنفي حتماً.

ثم اسأل نفسك: «ما هو الشعور الذي أريده؟» ربما كان الجواب «أريد أن أكون شعوري جيداً».. والآن خذ نفساً عميقاً، وركز على شيء يولد لديك شعوراً جيداً.

تذكر أن كل ما يحدث لك هو لعاية، ويخدم أمراً ما.. حاول أن تعرف الرسالة الكامنة خلف شعورك السلبي.

وعندما تعرف ما الذي تعلمته من هذه العاطفة، احتفظ بما تعلمته، وتخلص من العواطف السلبية.. بعد ذلك أعد توجيه العملية العقلية بصورة إيجابية من أجل تحقيق أهدافك.

## ٨- تناول طعاماً صحياً ونظم الحمية لديك

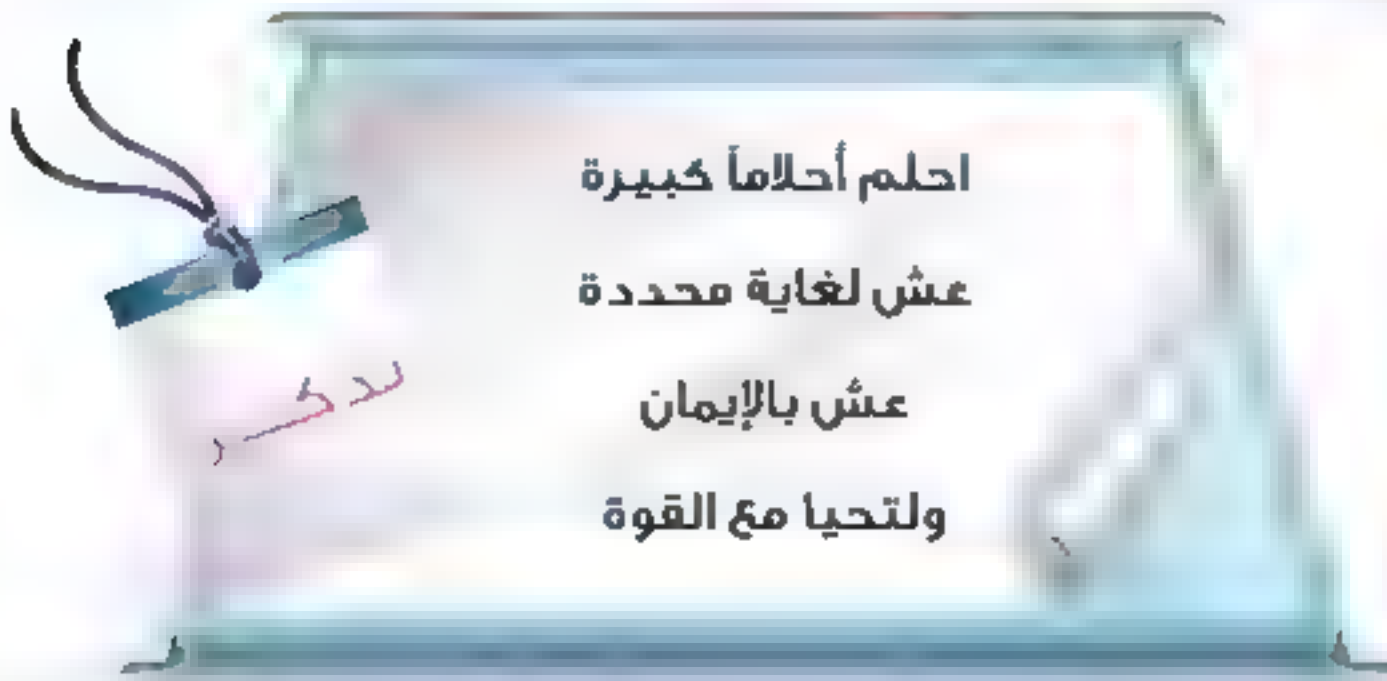
يحتوي الطعام على مواد كيميائية فعالة، يمكن أن تكون السبب في عدم قدرتك على التركيز.. تذكر أن نوعية وكمية الطعام الذي تأكله تؤثر على عقلك.. فإذا أكلت مجموعة من الأطعمة الخاطئة فإن عقلك سيرسل 80 ٪ من الدم إلى المعدة من أجل عملية الهضم، وبالتالي فإن قدرتك على التركيز ستتأثر بصورة كبيرة.. كذلك يجب أن تعرف ما قاله برايان تريسي عن: «الثلاثة البيض الفاتلة» وهي: السكر والخبز والطحين الأبيض. بالنسبة لي لا أعتقد أن حمية واحدة تناسب الجميع، لهذا أنصحك باستشارة طبيبك عن الحمية التي تلائمك.



## ٩- استمر بالتدريب

إن استمرارك بالتدريب يخلصك من كل التوتر الموجود في جسمك، وسيحسن تنفسك ومنتظم نبض قلبك، ويصبح كل جسمك أقوى .. وكما تعلم فإن العقل السليم في الجسم السليم . فمجموعة الطرق هذه كلها هي الوسيلة الأكثر فاعلية لتحسين تركيزك ومساعدتك في ضبط العملية العقلية، وجعلها تعمل من أجل تحقيق أهدافك في الحياة ولتعيش أحلامك.

تدرب على المعادلة الأساسية لضبط العملية العقلية بصورة يومية حتى تصبح الطبيعة الثانية لك . فالعادات تتشكل بتمكيننا وعملنا المتكرر، ولهذا استمر في تكرار العملية واجعلها عادة لتكون الأفضل، وتذكر:





# السر السابع

## قوة القرار

إن أعظم قوة لدينا هي قوة الاختيار  
فنحن نستطيع أن نقرر إلى أين  
نذهب، وماذا نفعل، وبماذا نفكر،  
وماذا نريد أن نكون.. وهذه هي  
نعمة الله للبشرية بأكملها

إبراهيم الفقي



## السر السابع

### قوة القرار

«سيكتشف الإنسان إن عاجلاً أم آجلاً، أنه سيد من يهذب روحه ويوجه حياته»

جيمس ألين James Allen

وتستطيع أنت أن تقرر في أية لحظة من حياتك، الاتجاه الذي ستسير فيه .. إنني أذكر عندما كانت زوجتي أمال في مشفى مونتريال تسترد صحتها بعد ولادة ناسي ونرمين بعملية قيصرية .. فقد أصيبت بمرض، مما اضطرها للبقاء في المشفى مدة أسبوعين .. وفي تلك الفترة أيضاً فقدت عملي كنادل في أحد فنادق مونتريال .. وأذكر تماماً الألم الذي أصابني في تلك اللحظة، إضافة إلى شعور الإحباط والضيق .. كما أذكر أنني، في تلك اللحظة أيضاً، اتخذت قراراً لأن أكون ناجحاً في كل مجالات حياتي.

لقد قررت بقوة وإيمان راسخ والله وحده يعلم بذلك .. بعد ذلك حصلت على عمل كحارس ليلي في مطعم صغير .. وبنصص الوقت عملت في فندق كخادم أحمل حقائب النزلاء وأرتب الكراسي في قاعات الحملات .. كما كنت أتابع على مدار الأسبوع دورات في إدارة الفنادق في جامعة كونكورديا .. تابعت عملي بجد وكذلك دراستي ليل نهار، بالإضافة لاهتمامي بزوجتي والتوأمين، حتى أرسلت لنا الحكومة مربية لمساعدة أمال بالطفلتين .. وهكذا صرت أعمل ساعات أطول من أجل أسرتي ومتابعة دراستي إلى أن أصبحت أول مدير عام من أصل عربي في أحد فنادق مونتريال الكبيرة.

إن أعظم قوة يملكها  
هي قوة الاختيار

وبإمكاننا تقرير أين  
نريد أن نذهب وماذا  
نعمل وبماذا تفكر  
.. ولا أحد يستطيع  
أن ينتزع منا قوة  
الاختيار .. إنها نعمة  
الله التي خلقها معنا  
.. لقد ترك لنا أن نقرر  
بأنفسنا مسار حياتنا.

تابعت تحسين قدراتي، ودراسة كل ما يتعلق بعلمي حتى جرى انتخابي كأفضل مدير فنادق تنفيذي في أمريكا الشمالية. ورغم كل هذا النجاح فقد اكتشمت أنني بدأت أفتقد الاهتمام بالعمل في هذا المجال، وعندما كنت في ذروة التمتع بنجاحي، فقدت عملي .. عندها قررت أن أكون كاتباً ومحاضراً. فدرست علم النفس والاجتماع والدين والفلسفة وعلم ما وراء الطبيعة وحتى التنويم الإيجابي . وتابعت ذلك حتى أصبحت معروفاً كواحد من أفضل المحاضرين في العالم، ومرة أخرى، بدأت أعيش حلمي بسبب قوة قراري.

ماذا عنك؟ هل مررت بحالة  
وسألت نفسك ..

هل هذا كاف؟ ثم اتخذت  
قراراً بتغيير مسار حياتك



وكما تعلم فإن الكثير من الناس يبحثون عن **المفتاح** **للسر** الذي يسمح  
لهم بفتح باب القوى الموجودة لديهم .. فهم يبحثون ويبحثون ولكن المفتاح  
موجود في أيديهم ..

وهي: **القرار**

كلمة السر هذه تذكرني بقصة علي بابا والأربعين حرامي .. لقد كانوا  
يستخدمون كلمة «افتح يا سمسم» فيفتح باب من بين  
الصخور، على جانب أحد الجبال الكبيرة .. فإذا  
استخدمت كلمة السر «القرار» فستجد باب  
الفرص مفتوحاً أمامك على مصراعيه ..

القرار

والآن دعني أعرف لك المبادئ الثلاثة المعالة التي تكمن خلف القرارات التي تغير حياتنا . المبدأ الأول هو الإحباط:

### ١. الإحباط ..



الإحباط قوة . وفي الحقيقة فإنه أكثر القوى فعالية لتحقيق الإنجازات الكبيرة . سأعطيك مثالا

في جزيرة هاواي فقدت ماري وهي أم لثمانية أولاد زوجها الذي كان مصدر رزق الأسرة الوحيد .. وعانت ماري الكثير بعد وفاة زوجها . كانت ضائعة تماما، لا تدري ماذا تفعل أو أين تذهب .. حاولت الاعتماد على مساعدة أسرة زوجها لها ولكن الأسرة رفضت بحجة أن لديها ما يكفيها من المشاكل . وفي إحدى الليالي كانت الأم جائعة والأطفال يبكون وليس لديها أي شيء لتطعمهم .. كانت محبطة للغاية .. في تلك اللحظة قررت أن تفعل شيئا ما وتتصرف، وأن لا تعتمد على أحد أو تترك أطفالها يعانون .. ركضت نحو أقرب كنيسة وراحت تصلي وهي تبكي وتطلب العون من الله.

كان في الكنيسة رجل مسن يصلي، وعندما رآها اقترب منها يسألها عن مشكلتها .. فأقضت له بكل شيء، فقال لها: « اطلني أستطيع المساعدة، ولكن دعيني الآن أقدم لك ولأطفالك بعض الطعام » .. تركها في

الكنيسة وغادر ثم عاد وهو يحمل الكثير من الطعام، ثم طلب منها

أن تأتي إليه في اليوم التالي في الكنيسة نفسها .. شكرت ماري

الرجل وشكرت الله وعادت إلى البيت لتطعم أولادها الجائعين ..

وفي اليوم التالي عادت إلى الكنيسة وجدت الرجل بانتظارها

.. فعرض عليها أن تعمل كخادمة في فندق صغير يملكه مقابل

دولارين لكل ساعة عمل .. قبلت بذلك وياشرت عملها في اليوم

التالي وكانت أفضل خادمة في هذا النزل، وبعد فترة قصيرة

أصبحت رئيسة الخدم، واستمرت ببدل قصاري جهدها هي عملها

.. مر الزمن وشاخ صاحب الفندق .. وفي أحد الأيام أخبر ماري أنه

لم يعد يقوى على الاستمرار في العمل، وطلب منها أن تشاركه،

وعندما يموت سيترك لها 50 ٪ من الفندق والباقي لأخته

المفضلة لديه .. ووقع كلاهما الأوراق القانونية بهذا الشأن ..

لم يمض وقت طويل حتى توفي هذا الرجل الكريم.



كانت ماري تمتلك 50 ٪ من الفندق الناجح فشعرت ان الحياة بدأت تبسّم لها، ولكن لمتره قصيرة فقد بدأت أخت الرجل تختلق لها المشاكل . وبما أنها كانت قد اتخذت قرارا بعدم الاعتماد على أحد قررت شراء حصة تلك المرأة التي قبلت العرض .. ولكن عندما تقدمت بطلب قرض من المصرف رُفض طلبها وكررت طلبها من عدة مصارف، ولكن دون جدوى فشعرت ماري بالإحباط وكادت تستسلم .. ولكنها عادت وتقدمت بطلب إلى المصرف الوحيد المتبقي فقبل الطلب .. واشترت الحصة المتبقية وأصبحت تمتلك الفندق بأكمله .

وفي أحد الأيام كانت تجلس أمام الموقد مستغرقة في ذكرياتها والأشواط التي قطعتها .. كانت تحاول أن تتذكر ما الذي جعلها تبدأ باتخاذ تلك الخطوات فأدركت ان الإحباط كان السبب والشيء الوحيد الذي جعلها تصل إلى ما وصلت إليه الآن كان بالطبع وطلب المساعدة من الله ..



**قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾**

**كما جاء في حديث لعدسي** «أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منه، وإن تقرب إلي بشبر تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة»

نعم إن الإحباط قوة . وهو القوة التي جعلت سيلمستر سنالون يستمر في سعيه حتى وجد من يقبل به ممثلاً . والإحباط هو القوة أيضا التي أوحى الى بيتهوفن بتأليف اعظم سيمفونياته بعد أن أصابه الصمم .. والقوة ذاتها التي استطاعت هيلين كلير بواسطتها التغلب على إعاقتها لتصبح واحدة من أكبر الأساتذة في كل الأزمان .. نعم الإحباط قوة وانت تستطيع استخدام هذه القوة لاتخاذ القرار الآن، للتغلب على أي تحدٍ يمكن أن يواجهك.

إن كل ما تحتاجه الآن هو أن تدوّن المشاكل التي تسبب لك الإحباط .. وبعد الانتهاء من تدوينها اقرأها ثلاث مرات بصوت مرتفع .. والآن تصور نفسك وانت تعيش معها في السنوات القادمة ثم أضف الألم لهذه المشاكل .. والآن مزق الورقة وارم بها في القمامة . ثم استخدم كلمتك السحرية .. القرار.

قل لنفسك «لقد قررت تغيير ذلك» .. واتخذ قراراً لتصرف وتغير الأشياء فوراً .. استخدم الإحباط ليعمل من أجلك بدل أن يعمل ضدك .. اتخذ القرار الأفضل الذي تستحقه واستمر بذلك.

أما المبدأ الثاني الذي يدفعنا لتغيير قرارات حياتنا فهو الإلهام:

### ٢. الإلهام

فالإلهام يدفعنا لاتخاذ قرارات فعالة تماماً كما يدفعنا الإحباط لذلك .. والآن دعني أسألك هل صادف واستوحيت من شيء أو شخص ما جعلك تقوم بتغييرات في حياتك؟ إنني متأكد من ذلك .. في أحد الأيام كان ايدوين لاند مخترع الكاميرا Polaroid بولارويد، في نزهة مع أسرته وكان يلتقط الكثير من الصور، فسأله ابنته الصغيرة «هل يمكنني رؤية صورتني الآن؟» أجابها أنه لا بد أن يأخذ الفيلم أولاً إلى غرفة مظلمة وهذا يحتاج إلى عدة ساعات .. أصيبت البنت بخيبة، واستمرت تطلب رؤية الصور ..

في تلك اللحظة جاءه الإلهام وقرر اختراع كاميرا تصوم بنظهير الصور فوراً . تابع عمله حتى رأى ابنته وهي تبسم عندما ظهرت الصورة المصورة أمامها بعد دقائق من التماطها . إن الكاميرا بولارويد هي اختراع نتيجة الإلهام.

أما روجر بانستر فقد استلهم أنه يستطيع الركض مسافة ميل خلال أربع دقائق، وكلما قال له الناس بأن الأمر مستحيل، كلما زاد إلهامه وقد أثبت التاريخ أن إلهامه وتصميمه قد أعطى ثماره.

نعم الإلهام قوة . وهو السبب في لوحات بيكاسو وموسيقى موزارت وأغاني سياترا وملاكمة علي كلاي.



فالإلهام هو الأساس العميق الذي ساعد رسل الله وأنبياءه على الاستمرار، من أجل تحقيق أهدافهم لقد كان محمد ﷺ مثبتاً بوحى من الله تعالى وهذا ما جعله يواجه كل التحديات التي صادفته والتي لا يحتملها البشر وكان بالإضافة لذلك يستلهم الأمل والثبات من إيمانه بما يحمله وبما سيقدمه لأمتة البشرية .. لقد سخر منه المشركون وانتقدوه وأخرجوه من أرضه وهددوه بالموت وحاولوا قتله أكثر من مرة واضطر لخوض عدة حروب، وأصيب أكثر من مرة بجروح ولكنه استمر بالتزامه .. لقد كان الإلهام يدفعه لبناء الأمة الإسلامية وقد حقق ذلك .. حتى أصبحت الدولة الإسلامية من أقوى الدول في العالم .. وقد جاءت عظمت هذه الدولة بسبب الإلهام والإيمان الراسخ بالله وحب الناس واحترامهم للنبي العظيم محمد ..

وإذا عدنا بالتاريخ إلى الوراء نجد أن الإلهام كان وراء اكتشاف أينسوا العظيم للمصباح الكهربائي، وكذلك اختراع الكسندر غراهام للهاتف، وإيمان غاندي بالحلول السلمية

والآن سأقدم لك استراتيجية لاستخدام قوة الإلهام من أجل اتخاذ القرارات اللازمة لتغيير نمط الحياة ..

(1) فكر بتجربة مررت بها في الماضي واستوحيت الإلهام من شخص أو شيء ما دفعك لاتخاذ قرار بالتغيير.

ربما كان كتاباً أو شخصاً تحدثت معه .. أو ربما كنت تريد الإقلاع عن التدخين واستلهمت من أحد ما ساعدك للإقلاع عنه .. وربما تكون قد فضدت جزءاً من وزنك لأنك تريد أن يكون مظهرك أفضل . هل وصلتلك الفكرة؟ عليك فقط أن تبحث في إحدى هذه التجارب الماضية . لا تقل ، ليس لدي تجارب ، فلدى كل إنسان على وجه الأرض ثروة من الخبرات يمكن أن يستفيد منها.

(2) والآن طالما وجدت التجربة التي ستفكر بها، أغمض عينيك . وخذ نفساً عميقاً وارجع إلى ذلك الزمن .. ابتعد بهذه التجربة عن الإلهام والنجاح وفكر بها وكأنها تحدث الآن.

وعندما يشد شعورك أحكم قبضة يدك، وانظر إلى ما يمكن أن تراه، وأشعر الشعور نفسه واستمع إلى الأصوات، وستجد أن مشاعرك مرتبطة فعلياً بهذه التجربة . تنفس بقوة .. أحكم قبضة يدك وقل: «يمكنني أن أفعل ذلك».

(3) والآن افتح عينيك .. أحكم قبضة يدك ثانية .. وإذا وجدت نفسك تنفس بقوة وتسمع نفسك تقول «يمكنني أن أفعل ذلك» .. وانت تتذكر تلك التجربة ستكون قد طورت ما يدعى «الرابطة» في علم البرمجة اللغوية العصبية.

فهل لم يحدث؟ عندما تعاني من حالة عاطفية حادة إلى جانب وجود حافز آخر .. كأغنية تستمع لها أو عطر تشمه .. فإن هذين الأمرين سيرتبطان بعقلك من الناحية العصبية .. فإذا سمعت الأغنية مرة ثانية في حياتك فإنك ستتذكر تلك الحالة وستشعر بالشعور نفسه مرة أخرى.

وهكذا فإن قبضة يدك التي قمت بها عندما كنت تحرر مشاعرك المستوحاة، تشبه الأغنية التي تذكرك بشيء أو شخص ما.

والآن إذا أحكمت قبضة يدك ولم يتولد لديك شعور القوة والإلهام، عليك بالعودة إلى الخطوة (2) لتخلص من التجربة .. وفي هذه المرة انغمس كلياً في التجربة التي تذكرتها وركز على كل مشاعرك .. ثم أحكم قبضة يدك.



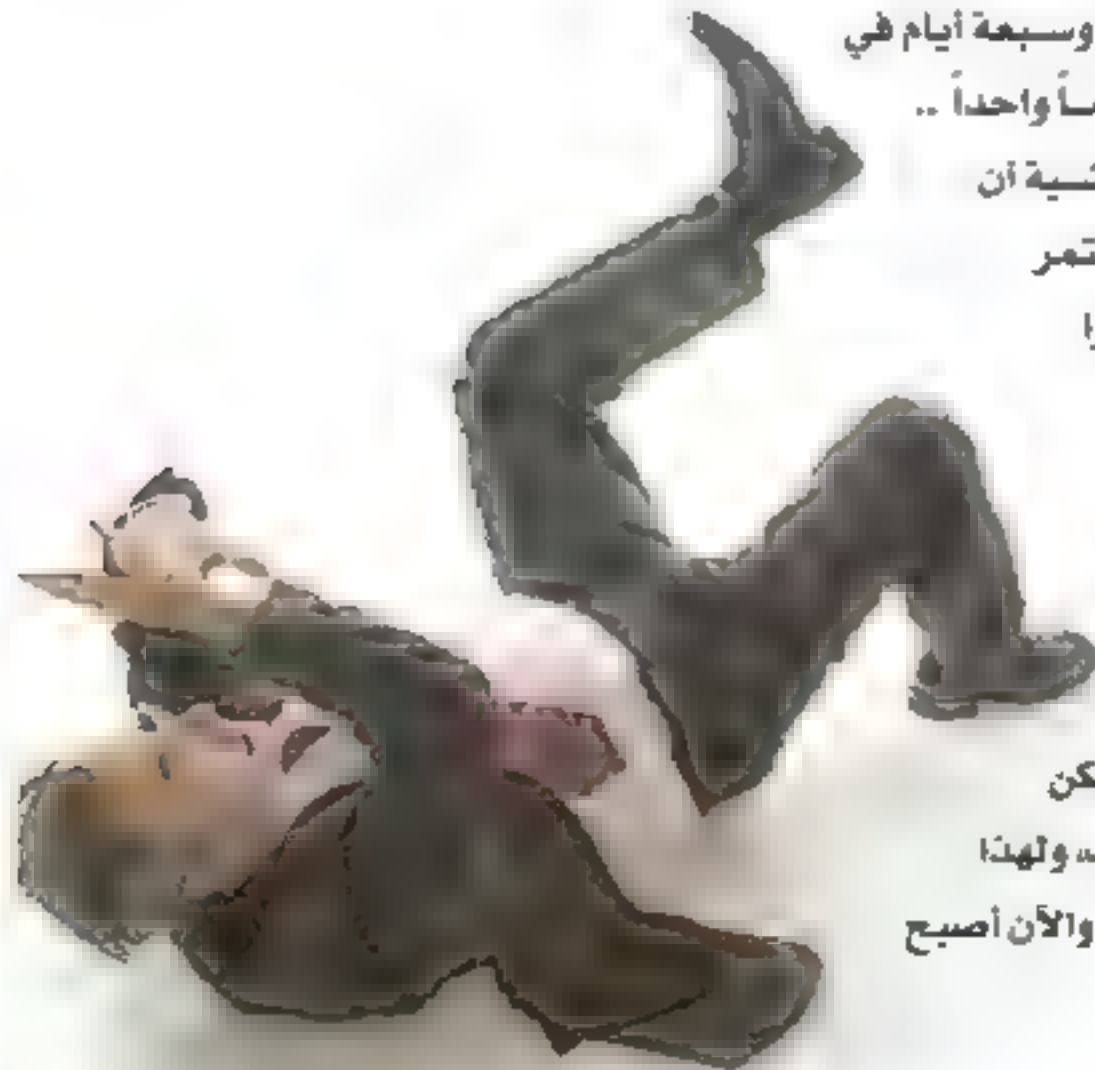
كرر هذا التمرين حتى يصبح طبيعته ثانية لديك **وكل ما تحتاج فعله من الآن فصاعداً هو أن تحكم قبضة يدك كي تشعر بالإلهام** وهذا يذكرك بقوة إلهامك الماضي .. ستتضمن بقوة وستسمع نفسك وأنت تقول «أستطيع أن أفعل ذلك، فأنت تستطيع القيام بذلك . ولو كان هناك إنسان واحد في هذا العالم يستطيع القيام بالأمر فأنت أيضاً تستطيع فعله . قال هي وود Heywood لا يوجد مستحيل بالنسبة لقلب إنسان رابع ، .. وتستطيع أنت أيضاً أن تكون رابحاً، لأنك تعلم في أعماقك أنك تستحق ذلك

تستطيع أن تحقق أي شيء تضعه في عقلك . كل ما عليك عمله هو أن تقول وبِقوة والتزام «أستطيع وسأفعل» . وستفعل.

### ٣. الخوف ..

إن المبدأ الثالث الذي يجعلك تتخذ قرارك هو الخوف .. فالخوف قوة فعالة تحت الناس على القيام بأشياء لا يريدون القيام بها، ويقولون أشياء لا يريدون قولها، كان تستمر بعلاقة سيئة أو أن تعمل مع مدير سيئ .. دعني أعطيك مثالاً:

يعمل أحد أصدقائي مديراً عاماً في شركة للأدوية متوسطة الحجم . وهو يعمل دوماً ساعات طويلة، وسبعة أيام في الأسبوع .. ولم يصادف أن اخذ إجازة يوماً واحداً .. كان يفعل ذلك لا لأنه يحب عمله، ولكن خشية أن يفقده .. كان يخاف أن يفقد موارده .. استمر بهذه الطريقة دون أن يتلقى مديحاً أو شكراً ودون أن يتمتع بالحياة أو مع أسرته .. هذا مثال لقرار سببه الخوف .. ولكن هل تعمل ماذا حدث له؟ قصي أحد الأيام أصابه إحباط من كل ذلك وقرر أن يتصرف .. قام بإعداد سيرته الذاتية وقدمها إلى شركات أخرى .. رفض طلبه عدة مرات، ولكن إحباطه كان كبيراً، ولم يعد يشعر بالخوف، ولهذا استمر حتى وجد شركة تعاقدت معه .. والآن أصبح يشعر بسعادة أكبر.

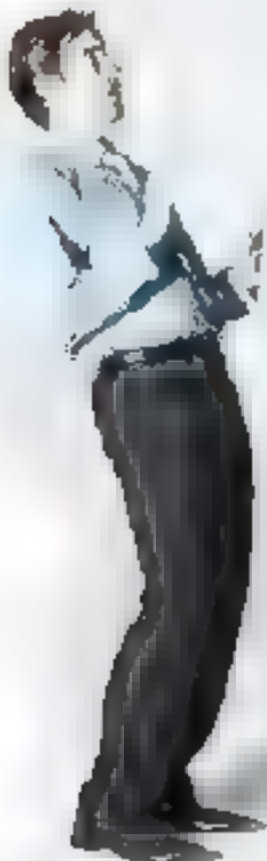


كما ترى فالخوف قوة . يمكن أن يؤدي إلى الإحباط ويجعلك تتخذ قرارات لتغيير حياتك أو يؤدي بك للإلهام ويجعلك أيضاً تتخذ قرارات اساسيه .. ساعطيك مثالا آخر:

جاءتني امرأة، عندما كنت اعقد ندوة في دالاس . تكساس، وطلبت مساعدتي كي اخلصها من خوفها في ركوب المصاعد والذي كان يسبب لها الكثير من المشاكل ويحد من حركتها عملنا معا لفترة من الزمن ثم ذهبنا كلانا وجلسنا امام احد المصاعد في الفندق .. طلبت منها ان تنظر إلى الناس وهم يدخلون ويخرجون من المصعد وبقيتنا صامتين حوالي عشر دقائق .. وفجأة وقفت واتجهت نحو المصعد فصعدت إلى الطابق الأخير ثم نزلت . هل تعلم ماذا حدث؟ استمرت بذلك عشرين دقيقة . كنت اجلس في مكاني هادئا . وأخيراً جاءت إلي وشكرتني . فسألتها: «ما الذي جعلك تتخذين القرار وتخلصين من خوفك اليوم؟» . ابتسمت وقالت: «أنت تعلم كل شيء .. لقد جاءني الإلهام من هؤلاء الناس الذين كانوا يدخلون ويخرجون من المصعد .. فوجدت نفسي وأنا أقول: «إذا كان كل هؤلاء الناس يفعلون ذلك فأنا أيضاً أستطيع القيام به» . إذن وكما تلاحظ ...

### فالخوف قوة فعالة يمكن أن تؤدي إلى الإحباط ومن ثم يأتي الإلهام .

فالخوف هو السبب دوماً في اتخاذ القرارات التي تنقذ الحياة .. عندما ترى سيارة تندفع بسرعة نحوك، فإنك ستركض بأقصى سرعة لتنقذ حياتك ..  
والآن كيف يمكن أن نستخدم الخوف لمائدتنا؟ نستطيع ذلك باستخدام المفهوم الذي أدعوه «ادفع به إلى الحد الأقصى».



- (1) دُونَ الخوف الذي يمنعك من التصرف.
- (2) فكرْ بنمسلك وأنت تعيش الخوف حتى تشعر بإحباط كامل.
- (3) فكر بأحد ما استطاع التغلب على مثل هذا الخوف واستلهم من ذلك .. وإذا لم تكن تعرف أحداً يمكنك أن تتحيلة .
- (4) انظر إلى نفسك وأنت تتصرف مستقبلاً للتغلب على الخوف . تعلم شيئاً جديداً .

اشتر شريط تسجيل جديد .. وادهب لحضور ندوة ما، واجتمع بالمحاضر وافعل ما تستطيع للتخلص من الخوف، حتى يذهب نهائياً.

وكما تعلم فإن الوقت يمر سريعاً .. فالأحداث التي مرت قبل عشر سنوات تبدو وكأنها حدثت البارحة . والسؤال هو أين وكيف ومادا سيحدث لنا ؟ لقد حان الوقت للعمل الآن . إن القرارات التي تتخذها اليوم ستحدد غدك والأيام والسنين القادمة . إن استخدام قوة القرار يعطيك القدرة على الإبحار بفض النظر عن أية أهدار، كي تبدل كل جوانب حياتك

### دوران موجات الدماغ ..

إن فهم دوران موجات الدماغ سيساعدك كي تتعلم كيف تسيطر عليها وتستخدم القوى الموجودة في عقلك لمساعدتك في اتخاذ القرارات الجيدة.

يوجد أربع دورات رئيسية لأمواج الدماغ:

#### ١- دورة موجة بيتا:

تتراوح هذه الدورة من 14 إلى 28 موجة بالدقيقة .. وتعتبر دورة بيتا الأكثر فاعلية وهي التي نستخدمها في نشاطاتنا اليومية للتواصل مع العالم الخارجي .. ونكون خلال هذه الدورة منفتحين أمام التأثيرات الخارجية وكافة أنواع الأهمكار والعواطف والسلوكيات التي لها تأثير مباشر على قراراتنا .. وليس من الحكمة اتخاذ القرارات الهامة أثناء هذه الدورة .. إلا أن دورة بيتا تعتبر وضعية رائعة لجمع كافة المعلومات اللازمة لاتخاذ القرارات الجيدة.



## ٢- دورة موجة الماء:

وتتراوح من 7 الى 14 موجة بالدقيقة . وتعتبر دورة الماء الأفضل لاتخاذ القرار وفي الواقع تستخدم دورة الماء للمعالجة بالتنويم الإيجابي من أجل تحرير العواطف السلبية والسلوكيات الهدامة ولعلاج الرهاب يكون الدماغ خلال هذه الدورة في وضعية هادئة ويساعدك لاستخدام قوة العمل الباطن من أجل إيجاد الحل لأية مشكلة.

## ٣ دورة موجة تيبا

تتباطأ هذه الدورة لتصبح ما بين 3 الى 7 موجات في الدقيقة .. إنها دورة هامة لمعالجة العواطف السلبية العميقة بالتنويم الإيجابي وتستطيع بمرور الزمن والممارسة استخدام التنويم الذاتي للدخول في هذه الحالة لتصبح اقرب من عقلك الباطن وتستخدم قوته من أجل تحديات الحياة.

## ٤- دورة موجة دلتا:

تتباطأ هذه الدورة لتصبح ما بين 3 الى 7 موجات في الدقيقة .. إنها دورة هامة لمعالجة العواطف السلبية العميقة بالتنويم الإيجابي وتستطيع بمرور الزمن والممارسة استخدام التنويم الذاتي للدخول في هذه الحالة لتصبح اقرب من عقلك الباطن وتستخدم قوته من أجل تحديات الحياة.

تتراوح هذه الدورة ما بين 0 الى 3 موجة بالدقيقة .. أنت هنا فاقد للوعي تماما .. وتدعى دلتا أيضاً بدورة الشفاء فعندما يدخل عقلك هذه المرحلة فإن جسمك سيشفي نفسه من الإرهاق والاضطرابات العاطفية وكذلك من بعض الآلام الحسدية ..

وهيما يلي الطريقة التي تستطيع بواسطتها الدخول في حالة ألفا:

- 1) ابحث عن مكان هادئ حال من الإزعاج لمدة عشر دقائق الأقل واجلس بوضعية مريحة .. احتفظ بقلم وورقة إلى جانبك.
- 2) ركز عينيك على مكان ما في الحائط وخذ نفسا عميقا .. استنشق من أنفك وأنت تعد للأربعة .. احبس نفسك وأنت تعد اثنين، ثم قم بعملية الزفير وأنت تعد للثمانية .. كرر ذلك خمس مرات حتى تشعر بالاسترخاء.



(3) دع جسمك وعضلاتك تسترخي بإرادتك.

(4) اغمض عينيك واطلب من عقلك الباطن أن يساعدك في اتخاذ قرار جيد للموضع الذي تعمل عليه .. بعد ذلك دع عقلك يتأمل دون أن تتخذ قرارا أو تحلل أفكارك.

(5) افتح عيذك ودون أفكارك التي يمكن أن تساعدك في اتخاذ القرار.

المخطط التالي يسرد و اب أمواج العمل المحيطة:

بالتانية <

• 28 - 14 دورة

بالتانية <

• 14 - 7 دورة

بالتانية <

• 7 - 3 دورة

بالتانية <

• 3 - 0 دورة

والآن سأعلمك استراتيجيات بحيث تستطيع بواسطتها اتخاذ القرارات بصورة أسهل فتشعر بالسيطرة الكاملة.. هذه الاستراتيجيات أدها - استراتيجيته - اتحاد لقرار (Dapsi) وتتألف من خمس خطوات رئيسية:

## حدد (Define-D)

معظم الناس يقصدونني لمساعدتهم في أمر محدد يعتقدون أنه سبب قلمهم .. ولكن غالباً ما نكتشف سبباً مختلفاً تماماً .. وفيما يلي مثال:

جاءتني امرأة مع ابنتها التي إحدى ندواتي في مصر وقالت إن ابنتها تكره الاستيقاظ باكراً في الصباح وتكره الذهاب إلى المدرسة . سألت البنت التي تبلغ الرابعة عشر من عمرها: «هل تحبين السفر؟» أجابت بالإيجاب، فسألتها: «إذا سحبت لك الفرصة للذهاب في رحلة بحرية إلى جزر الباهاما، دون أن تتكدي أية نفقات، فهل هذا يسرك؟» أجابت على الفور: «بالطبع أحب ذلك كثيراً» .. ثم قلت: «ولكن أمامك تحد . فالبحارة تعادر المرها في الخامسة صباحاً وعليك أن تعادري المنزل في الرابعة .. أما زلت تريدين الذهاب؟» ومن دون تردد قالت: «نعم» .. بعد ذلك سألتها عن المدرسة .. فقالت إنها تكرهها .. نظرت إلى الأم وقلت: «كما ترى، المشكلة ليست في الاستيقاظ مبكراً، ولكنها تفتقد السبب القوي أو الدافع الذي يجعلها تستيقظ باكراً».

وبهذه الطريقة استطعنا العمل على الوضع الحقيقي .. إن تحديد الحالة يشكل 50 % من الحل.

## البدائل (Alternatives)

لا بد أن تفكر بثلاثة حلول بديلة على الأقل .. أما بالنسبة لتلك الشابة فالبدائل هي:

① أن تترك المدرسة وتبحث عن عمل يدعم حياتها.

② استبدال المدرسة.

③ البقاء في المدرسة نفسها.

وبما أن الفتاة قد حددت حالتها، فقد وجدت أن من الأفضل لها الانتفال إلى صف آخر. وبذلك تجد البديل الذي يساعدها على النجاح. (إن فكرة استراتيجية اتخاذ القرار هي أن تتحرك نحو المجال الذي ترغب أن تكون فيه.

### الاحتمالات (Possibilities=p)

ضع لكل بديل تمكربه قائمة من الأشكال والمضاعفات المحتملة وبذلك تستطيع أن تضبط الوضع بصورة أفضل لأنك تستخدم قوة العقل لتركز على الحل والقرار الذي ستخذه.

أما بالنسبة لتلك الفتاة فلاحتمالات كانت على النحو التالي:

- (1) إذا تركت المدرسة، سأكون حرة .. ويمكنني زيارة صديقتي .. وسأكون مستقلة .. من جهة أخرى لن أجد عملاً جيداً لأنني لم أتعلم ومن الصعب أن أجد عملاً.
- (2) أما البحث عن مدرسة أخرى فالخيار سيكون أسوأ .. ربما أحب المدرسة، وأجتمع بأشخاص ممتعين، ولكن ربما لا أحبها وأجد ما هو أسوأ مما أنا عليه الآن.
- (3) أما خيارها الثالث فقد كان البقاء في مكانها، وبالتالي فالخيارات هي التالية:
  - التحدث مع مدرسة الرياضيات، وهي المادة المقصورة فيها، وطلب مساعدتها.
  - الاستعانة بأستاذ رياضيات في المنزل.
  - الانخراط في النشاطات الاجتماعية، كالرياضة والمنون.

وبما أنها حددت المشكلة المعلية ووضعت البدائل الثلاثة، فقد انفتحت الأفاق أمامها وأصبحت أكثر ثقة، مما دفعها نحو الخطوة التالية من هذه الاستراتيجية وهي:

الانتماء (Selection=S)



عليك ان تقوم بانتقاء احد خياراتك .. اما بالنسبة لهذه الصتاة فقد كان خيارها البقاء في مدرستها لأنها ادركت ان التعبير يجب ان يكون من جاسها حتى تستطيع ان تجعل حياتها افضل.

الحدس (Intuition=I)

هل صادف ان رغبت بالقيام بأمر ما، ولكنك وجدت صوتا قويا في داخلك يطلب منك ألا تقوم به؟ ثم وجدت ان انصياعك لهذا الصوت جعلك تتخذ القرار الصحيح؟ نحن جميعا مررنا بتحارب كهده .. فالصوت الذي سمعته هو حدسك الذي يرعاك ويوجهك بين الحين والآخر فيهمس في أذنك ويوجهك لما يحب أن تفعله .. إن تجاهله سيؤدي بك إلى أخطاء كبيرة في حياتك، هذا هو حدسك ودليلك لحياة أفضل.



لقد تمكنت، حتى الآن، من تحديد الحالة ووحدة ثلاث بدائل لدراساتها والخروج بالاحتمالات لكل بديل ..  
إنك تسيطر على الموقف . فإذا لم يناسبك البديل ستنتقل الى البديل الآخر .. وعندما تختار خذ نصيباً  
عميقاً وأعمض عينيك واستمع لحدسك .. استمع لما تشعر به بالنسبة لاختيارك .. وستجد أن حدسك  
يخبرك ماذا يجب أن تفعل.

فإذا كان شعورك جيداً بخصوص اختيارك، عليك أن تتصرف فوراً وإذا لم يكن كذلك يمكنك العودة إلى  
خياراتك لابتقاء غيره . استمر بذلك حتى تشعر بثقة كاملة بقرارك .

إن استراتيجية اتخاذ القرار هذه تساعدك في أي قرار تريد أن تتخذه في الحياة

كما أن اتخاذ القرار قوة متوفرة لدينا .. وتستطيع أن تقرر الآن التواصل بطريقة ممتازة فتستمع أكثر،  
وتساعد الأسر الفقيرة، وتكمل طفلاً فقيراً وتصلّي، وتعمل ما يوسعك إرضاء لله، وأن تكون أباً / أما  
مثالياً / أو ابناً / ابنة أو موظفاً أو مديراً مثالياً . تستطيع أن تكون أي شيء وتحصل على أي شيء .. ولكن

عليك أولاً أن تقرر ما تريد أن تفعل

**وعندما تقرر يجب أن تتحرك**

**وتلتزم وتلاحظ ماذا يحدث،**

**وتجري التعديل اللازم**

**حتى تصل إلى هدفك**



يسن المحطط التالي فكرتك الكاملة عن اسفراسحية اتحاد الفرار .



ن = الانتقاء

ح = الاحتمالات

ب = البديل



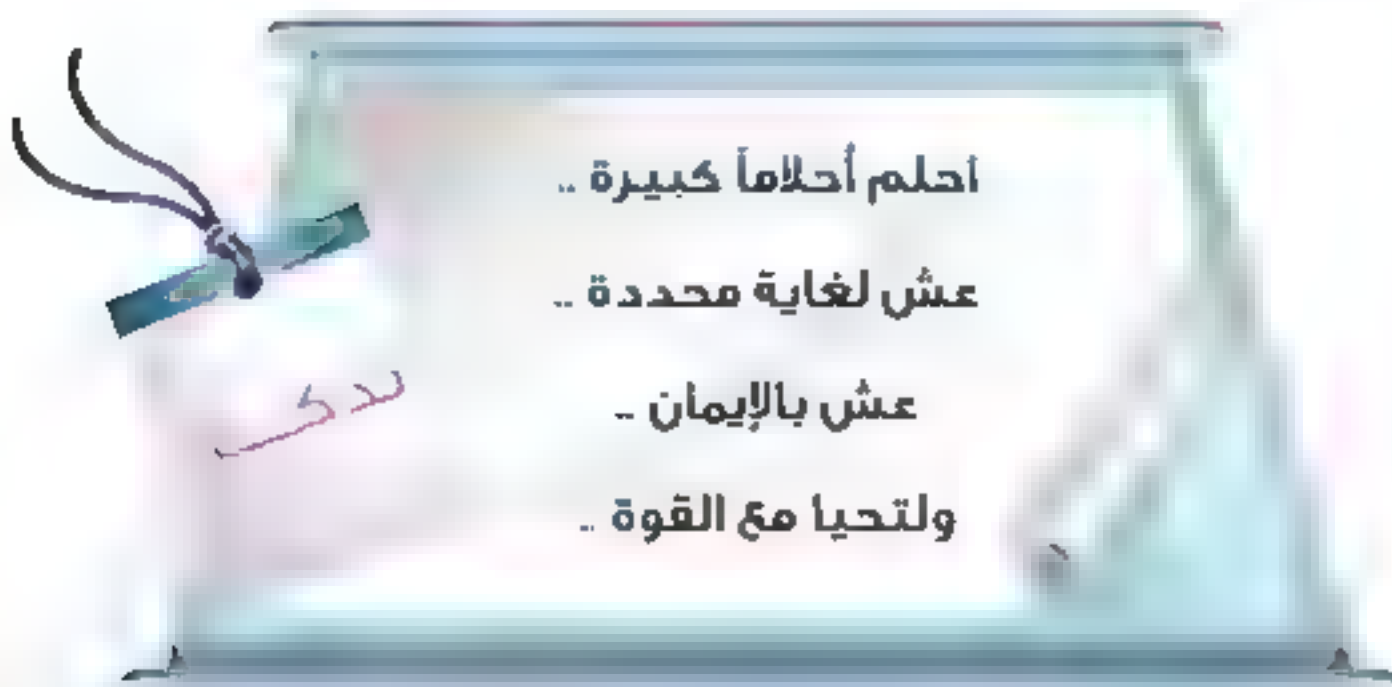
إن اتخاذ القرار يشبه العضلة .. التي يجب بناؤها لتكون أقوى وتستطيع القيام بذلك باستخدامها وإعطائها التمرين اللازم. وكلما اتخذت قرارات أكثر كلما حصلت على نتائج أفضل عند اتخاذك القرار.

خذ قرارك اليوم لتكون في أفضل حال. ولكي تقول لأحبائك «أحبكم»، ولتكون أفضل أب أو أم أو ابن أو ابنة. وأفضل موظف أو مدير أو ربة منزل .. التزم بقرارك وتعلم من قراراتك . ربما اتخذت قراراً خاطئاً بين الحين والآخر، ماذا تفعل؟ يقول المثل الصيني: «الحكم الجيد يأتي من القرارات الجيدة، والقرارات الجيدة تأتي نتيجة الخبرة. والخبرة تأتي نتيجة الحكم السيئ».

إذا فعلت ذلك فإنني على يقين أنك ستكون أكثر سعادة من قبل، وأكثر ثقة بنفسك، وكذلك أكثر قوة .. فأت استثنائي وقوي .. لذلك يجب أن تعيش حياتك كاملة ..

اجعل من ماضيك حلماً سعيداً، واجعل مستقبلك رؤية أمل، واستمر في رحلتك لاكتشاف الأسرار المتبقية في قوتك الذهبية

وهي أسرار القوة المستحصنة





# الختامة

تستطيع أن تكون أكثر قوة

د. إبراهيم الفقي



خاتمة..



## خاتمة

## يستطيع أن يكون أكبر فوه

«ليست الحياة هي المسافة ما بين لحظتي الولادة والموت ..  
إنها لحظة واحدة تقع بين برهتين قصيرتين ..  
الحاضر، هنا، الآن، هذا كل ما حصلت عليه من الحياة. إنني أعيش كل لحظة  
كاملة، بعطف وسلام، ودون أسف».

«Chade Meng»

## لوحة سلام ..

عرض أحد الملوك جائزة كبيرة للمان الذي يستطيع أن يرسم أفضل لوحة للسلام .. حاول العديد من  
الرسامين وقدموا أعمالهم للملك .. نظر إليها كلها واختار لوحتين فقط أحبهما فعلا .. كانت اللوحة الأولى  
عبارة عن بحيرة هادئة تحيط بها جبال توهي بالسلام، وسما زرقاء مع غيوم بيضاء كالريش والقليل من  
الطيور الملونة التي تطير بسلام .. اعتقد كل من رأى الصورة أنها لوحة رائعة للسلام.

أما الثانية فكانت محتلفة تماما .. تحوي جبالا أيضا ولكنها وعرة وعارية .. والسما غاصبة والمطر ينهمر  
والبرق يلمع .. وفي الأسفل إلى جانب الجبل شلال يهدر ماء .. كان كل من ينظر إليها يؤكد أن لا علاقة لها  
بالسلام .. ولكن الملك كان يرى من منظار أكثر دقة من  
الآخرين؛ لقد رأى خلف الشلال شحيرة صغيرة تخرج  
من شق في الصخر، وفي الشجرة عصمورة بنت  
عشها .. وفي وسط هذا الملقس السيئ كانت  
العصمورة الأم تجلس في عشها بسلام تام  
.. كان رجال البلاط متأكدين من الصورة  
التي سيختارها الملك، ولكنهم نهشوا  
عندما اختار الثانية.

وعندما سألوهم، لماذا اخبارها؟ ابتسم وقال: «السلام لا يعني أن تكون في مكان كل شيء فيه على ما يرام دون ضجة أو صعوبات. **السلام هو أن تجد نفسك وسط كل شيء، تتدبره وتتعلم منه على قدرتك، فتبظر إلى شروق الشمس وانت تبتسم، وتجد الجمال في لون زهرة صغيرة.. والمتعة في حركات الفراشة.. وحتى ابتسامة الطفل الصغير تشعرك بدفء قلبك.**

«إن المعنى الحقيقي للسلام هو أن ترى ما هو جيد لدى الآخرين، وتنظر إلى الماضي مبتسما، وتتطلع إلى زمان ومكان له انعكاسات هادئة.. إنني أتمنى لكم جميعاً السلام الحقيقي».

والآن دعني أسالك

هل صادف أن مررت بتجربة كهذه من السلام الداخلي؟

وهل شعرت يوماً ما بسلام تام داخلك لدرجة أنه مهما حصل في العالم الخارجي لن يؤثر عليك فعلاً؟

أنت تستطيع أن تكون واثقا من نفسك وقويا تماما.. كما تستطيع أن تكون قادرا على تحقيق أهدافك وأحلامك.. وأن يكون لك أصدقاء كثر ومال أكثر. ولكن إذا لم تكن تتمتع بالسلام الداخلي فستجد أمامك تحديات كبيرة في الحياة؛ انظر حولك وسترى ماذا يجلب لنا نقص السلام الداخلي.. إننا نرى ونسمع عن الكثير من المشاهير ممن يمتلكون كل ما يتمناه أي إنسان ومع ذلك يقولون إنهم ليسوا سعداء، والبعض يذهب إلى أبعد من ذلك فيقدم على الانتحار! أليس هذا غريبا؟

ولهذا احتفظت بهذا الجزء الأخير من الكتاب.. وهو أفضل جزء..  
لأبني أريدك أن تدرك السر النهائي للقوة الشخصية..  
**وهو: السلام الداخلي**



لقد عزفتك بالمكونات الخمسة الرئيسية للسلام الداخلي وهي:  
١- الإيمان ..

عندما تؤمن أن الله موجود دوما ويرعاك ستشعر بالسلام الداخلي.  
٢- الصلاة

عندما تصلي وتتواصل مع الله، فانت تمارس شعور السلام الداخلي.  
٣- التسامح

عندما تسامح الآخرين عن كل شيء سبب لك الأذى من خلالهم،  
فانت تكون قد حررت الطاقة السلبية من حياتك وحصلت على  
السلام الداخلي.

٤- محبة الآخرين وقبولهم على حالهم ..

عندما تقبل وتحترم وتحب الآخرين كما هم ستشعر بسلام داخلي.  
٥- انعفاء

عندما تعطي من دون مقابل، سيكون لديك شعور عظيم بالسلام  
الداخلي.

الإيمان

الصلاة

التسامح

محبة  
الآخرين

العطاء

والآن سأقاسم معك أربع مكونات أخرى يمكن أن تبين لك الطريق إلى التنوير والسلام الداخلي ..

### ١- الصيام ..

الصيام أداة عظيمة يمكن أن تفتح الباب لأنسجام تام يؤدي إلى التنوير والسلام الداخلي . لقد استخدم جميع الأنبياء والرسل قوة الصيام لتطهير أنفسهم، وتنوير عقولهم وللحصول على السلام الداخلي والابتعاد عن شهوات الحياة، وللإتصال مع الله تعالى فحين نصوم شهر رمضان كله من شروق الشمس وحتى الغروب .. ومن المدهل كم يتغير الناس خلال هذا الشهر فيضعلون ما بوسعهم ليطهروا أنفسهم .. فالصيام لا يعني الامتناع عن الطعام فقط، بل يهدف إلى التطهير التام والابتعاد عن الشهوات والتقرب بقوة من الله .. وبهذه الطريقة تستطيع الحصول على السلام الداخلي ..

### ٢- الصمت

إن بقاءك صامتاً يساعدك على إراحة جسمك وعقلك ويؤدي بك إلى سلام داخلي .. ولا يعني الصمت التوقف عن الكلام بل يعني صمت العقل والصمت عن الكلام .. وصمت الجسم، وذلك للوصول إلى حالة السكون الكلي والتام .. كما يساعد الصمت على تنظيم اللسان وإراحة الجسم وتعذية العقل.

لقد نشأت، كمعظم الناس، وعقلي يملؤه الضجيج، كنت أفكر وأفكر بكل شيء، وعقلي يفيض بأفكار متنوعة .. مارست اليوغا وقاي شي والتأمل والتنويم الإيجابي الداتي وكل التمارين الصردية المتوفرة في الأسواق .. كل هذه التمارين عظيمة، وساعدتني في إدراك مدى فوضى العقل لدي، وكم كان صعباً تحقيق الهدوء له ..

هناك شيء مشترك بين جميع هذه النعميات وهو: **قوة الصمت** فالصمت يؤدي الى طريق التحرر الذاتي.. ابدا يومك بالصمت مدة عشر دقائق، والتزم مع نفسك بالصمت التام خلال تلك المدة .. حاول ذلك وسترى مدى الهدوء والسلام الذي ستكون فيه .. إذا وجدت أن عملك يمكن بأمر ما في تلك الفترة لا بأس.. ولكن لاحظ ذلك وارجع بنفسك الى الصمت .. ثم ارفع مدة الصمت تدريجيا حتى يصبح عادة وطبيعة ثانية لك.

### ٣- الخطوة ..

تعتبر الخطوة التقنية الأكثر فائدة للوصول إلى السلام الداخلي . وهذا يعني أن تقوم بعمل شيء لنفسك فقط.. يمكنك خلال هذه الفترة قراءة كتاب جيد، أو الاستماع أو مشاهدة برنامجك المفضل في التلفاز أو المشي على الشاطئ أو في الحديقة أو أن تقوم بطلاهي وجبتك المفضلة أو أن تشاهد شروق أو غروب الشمس .. ليس المهم ماذا تفعل ولكن المهم أن يكون هذا الوقت لك .. وكما تعلم فإن الرسل جميعا كانوا يتمتعون ببعض الوقت لأنفسهم وللتأمل بعيدا عن الجميع .. فالخطوة هي قوة تساعدك على تحسين احترامك لذاتك والوصول إلى السلام الداخلي .. ابدا منذ الآن ونظم وقتا لنفسك، واستمتع بالبقاء وحدك وسيصبح السلام الداخلي لديك أكبر مما تتصور.

### ٤- التأمل ..

إذا تعلمت التأمل فهذا يعتبر أكبر هدية تقدمها لنفسك هي هذه الحياة .. فمن خلال التأمل تستطيع أن تقوم برحلة لاكتشاف طبيعتك الحقيقية، وأن تحد الاستمرار والثقة التي تحتاجها لتعيش حياة أكثر سعادة مما يمكن أن تتصور.



إننا غالباً ما نقصي حياتنا في نشاطات لا تنتهي وهي بعيدة كل البعد عن حقيقة أنفسنا، فالتأمل يعيدنا إلى ذاتنا لكي نمارس وجودنا الحقيقي. إنه الطريق نحو النور.

تعود تجربتي الأولى مع التأمل إلى خمسة عشر سنة ماضية حيث كنت أعمل مديراً عاماً في فندق خمسة نجوم بمدينة مونتريال يدعى « Le pavil ion Hotel de Luxe » كنت مديراً ناجحاً، وكنت قد حصلت على جائزة من إحدى المؤسسات المعنية بدراسة إدارة الفنادق باعتباري أفضل خريج حينها، كما حصلت على أعلى ثلاث مناصب في الصناعة الفندقية بالعالم . وقد أقام وزير السياحة حفلة في فندق الملكة إليزابيث. مونتريال لتكريمي حضرها ثلاثمائة مدير عام من كل أرجاء كندا في ذلك الحين كان السجاح يعني بالنسبة لي العمل، وتحقيق أعلى منصب في الصناعة الفندقية كنت أعمل أكثر من خمس عشرة ساعة في اليوم وفي حالة انشغال دائم .. وفي أحد الأيام تلقيت دعوة من صديق لي لحضور ندوة عن السلام الداخلي .. لفت نظري عنوان الندوة، فقبلتها ..

كان المحاضر هديا وهو أحد المعلمين في مدرسة «التأمل اللامادي» .. بدأ كلامه قائلا ...

نحن بحاجة في هذا العالم .. الذي يركض ويلهث ويحارب .. لتخفيف السرعة والكف عن التفكير وأن نذهب إلى الفراغ كي نشعر بالسلام الداخلي

ظننت انه يتحدث بعيداً عن الواقع وعن مثاليات ليست موجودة إلا في الأفلام والروايات والقصص .. وخلال أقل من ثلاثين دقيقة قررت أن أغادر لأستفيد من وقتي بطريقة أفضل .. أصر صديقي على بقائي بحجة أنني سأستفيد الكثير .. وأضاف أنه لا بد من رؤية ما هو في صميم الندوة لا أن تصدر حكماً سريعاً.

وبالتالي لم أغادر ولكنني وجدت صعوبة في أن أغلق عيني دون أن أفكر بشيء، ومع ذلك قمت بالتمارين وتمكنت من التوقف عن التفكير بأي شيء والبقاء صامتاً ربما لمدة دقيقة .. بعد ذلك ذهب تفكيري في المكان كله .. ولكنني وجدت متعة حقيقة في البقاء صامتاً حتى ولو لمدة دقيقة.

وفي نهاية اليوم استطعت البقاء هادئا وتوقف تفكيري أكثر من عشر دقائق وكما وعدني صديقي شعرت  
بسلام تام في داخلي .. ومنذ ذلك الحين درست واتبعت التأمل بصورة يومية، حتى صار طبيعة ثانية  
بالنسبة لي، مما ساعدني أن أجد ما كنت أفقده في حياتي وهو . سلام العقل

هناك العديد من أشكال التأمل . ورغم تعددها فهي جميعا ذات هدف مشترك وهو المساعدة للتوقف عن  
التفكير . عندما يبدأ العقل ويتوقف التفكير، نستطيع أن نرتبط بوجودان الحكمة والوعي البني.

وقبل أن أشرح لكم طريقة التأمل، لا بد من تحقيق ما يلي ..

#### ١- الاندراج ..

لا بد أن تلتزم شخصيا لاستخدام هذه التقنية بمحبة تامة، واستبعاد كل الاهتمامات الأخرى، والاستسلام  
كلية والجلوس في وضعية ملائمة.

#### ٢- الدافع

كلما كان الهدف أوضح كلما كانت رغبتك بتحقيقه أقوى واحتمال النجاح أكبر .. لذلك دُون خمسة أسباب  
تدعوك للتأمل.



ربما كانت الأسباب من أجل أن تهدأ وتسترخي  
وتتخلص من كل ما يقلقك وتختبر السلام الداخلي  
وتفتح نوافذ عقلك من أجل الإبداع أو ليشفى  
جسمك أو للوصول إلى الحصيلة النهائية

وهي التنوير .. ومهما كانت أسبابك

دونها ثم اقراها مع الإحساس

بضرورة زيادة مستوى

الدافع لديك.



### ٣. المعدة الفارغة ..

من الأفضل أن يتم التأمل عندما تكون المعدة فارغة أو مع قليل من الطعام، لكي لا تشعر بثقل أو تعب.

### ٤. المكان الخاص ..

يمكنك التأمل في أي مكان تشعر فيه بالراحة . ويفضل الجلوس جانباً في مكان تستخدمه للتأمل فقط وبهذه الطريقة ستخلق تبيها قويا في عقلك الباطن .. عندما تذهب إلى المطعم فإن عقلك يركز على الطعام، وعندما تذهب إلى المسرح أو تشاهد جهاز التلفاز فإن عقلك يركز على الفيلم أو البرنامج الذي تشاهده .. والعمليّة ذاتها تحدث إذا خصصت مكاناً للتأمل .. عندما تذهب إلى ذلك المكان فإن عقلك سيركّز على التأمل والسلام العقلي.



### ٥. التوقيت ..

يمكنك التأمل في أي وقت تجده مناسباً لك، ولكن من الأفضل التأمل كل يوم الوقت نفسه .. وهذا يساعد على تكوين العادة والحافز في عقلك الباطن، التي ستصبح أقوى مع الزمن.



## ٦- اختر نمط تأملك ..

تشمل الممارسات المختلفة للتأمل التركيز على صورة أو باستخدام تمارين الترتيل أو التنفس كل هذه الطرق جيدة وتعمل على تهدئة العقل وإيقاف التفكير .. وما عليك إلا اختبارها في أوقات مختلفة ومن ثم تقرر النمط الذي تشعر بالارتياح له أكثر.

بعض الناس يفضلون الاستحمام أو غسل اليدين قبل التأمل .. إذا وجدت أن ذلك ملائماً لك، فليكن جزءاً من وقت تأملك.

والفكرة بالنسبة لك هي أن تشعر بالارتياح الكامل بحيث تستطيع التأمل والحصول على السلام الداخلي والانسجام التام.

والآن دعني أقدم لك طريقة بسيطة وسهلة أجدها فعالة جداً ..

① اجلس بصورة مريحة، ورجلاك متقاطعتان على الأرض أو الكرسي، أو أي مكان يشعر بالراحة: اجلس على وسادة ليكن ظهرك وعمودك الفقري مستقيماً لكي تسمح للطاقة بالتدفق داخله .. احتفظ بتوازن رأسك .. وتذكر أن الجسم والعقل يؤثران ببعضهما وبالتالي فإن الطريقة التي تجلس بها تؤثر على عقلك.

② أغمض عينيك وتنفس بعمق .. ركز انتباهك على تنفسك استنشق من أنفك، واملأ رئتيك بالأوكسجين ثم قم بعملية الزفير ببطء من فمك ودع كل الضغوط تخرج من جسمك مع الزفير. والآن استرخ بضع ثوانٍ .. استمر بالتركيز على تنفسك وكذلك الاسترخاء بين عمليتي الشهيق والزفير.

③ وبينما تستمر بالتنفس بالطريقة نفسها، ابدأ بتوجيه انتباهك نحو جزء آخر من جسمك، مع الاهتمام بالتغيرات التي تطرأ نتيجة عملية التنفس: صعود وهبوط الصدر، حركة البطن، الإحساس بالهواء وهو يدخل من فتحتي الأنف ويخرج من الفم.

استمر بالانتباه لوضعية استرخاء كل جزء من جسمك حتى تشعر أنه قد استرخى وهذا تماماً.

④ والآن ابدأ بالتفكير باستخدام الكلمة: عند كل شهيق فكر بالصوت «هم»، وعند كل زفير فكر بالصوت «ها».. اسمح لنفسك بالاستغراق تماماً مع هذين الصوتين.

استمر بذلك حوالي عشرين دقيقة.. وعندما تنتهي، اسمح لنفسك بدقيقة كي تعود إلى المستوى الطبيعي للوعي لديك.

ورغم بساطة هذه الطريقة إلا أنها ستساعد على:

① ممارسة الاسترخاء العميق.

② تحرير عقلك من التفكير والتأثيرات الخارجية.

③ شحن جسمك بالطاقة النقية.

④ استخدام قوة الصمت والعزلة.

⑤ أن تبدأ مسيرتك باتجاه الذات الحقيقية.

ابدأ اليوم.. واجعل التأمل جزءاً من حياتك. ابحث أكثر وتعلم تقنيات أكثر، واجعل بحثك عن السلام الداخلي رفيق حياتك. فأنت لا تملك إلا حياة واحدة لتعيشها لذلك اجعلها ذات معنى.

والآن ..

أنت تملك ما تريد لتستخدم إمكاناتك وتكون سعيداً فعلاً .. اقرأ هذا الكتاب أكثر من مرة .. مارس ما تعلمته هنا حتى يصبح بالنسبة لك عادة ثانية .. أنت قوي واستثنائي وأفضل مخلوقات الله .. وقد حان الوقت لتقف منتصباً وتمسح الغبار عن قدراتك الذهبية، وكذلك لتستخدم أسرار قوتك الشخصية .



وأخيراً إليك كلمة من صديق:

أمن بنفسك، وستكون أنت الفائز .. توقع الأفضل ولن تخسر ..  
ورغم مواجهتك للكثير من الآلام

تذكر

إن أي شيء يستحق التحقيق يتطلب بعض الجهد ..  
ولهذا انظر إلى أبعد من كفاحك وسترى النجاح في مسعاك .. لأن الألم  
سيزول أما قوتك فتبقى إلى الأبد.  
الدكتور إبراهيم الفقي



أنت قوي.. أنت أقوى بكثير مما تتخيل .. إذا قبلت هذا المفهوم وبنيت عليه تصرفاتك وسلوكياتك، فستكون أكثر سعادة بكثير مما كنت عليه قبل أن تتبناه، ستكون قادراً على إنجاز أمور لم تكن تتوقع أن تنجزها... سيصبح بمقدورك أن تنجز أي شيء تريده في الحياة، فاكشف قدراتك وأسرارك الشخصية معنا في هذا الكتاب.

## د. إبراهيم الفقي في كلمات ..

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية والتي تتألف من:
  - المركز الكندي للتنمية البشرية "CTCHD" - المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية "CTCPHE"
  - المركز الكندي للتتويم بالإيحاء "CTCH" - المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية "CTCNLP"
- مؤلف ومؤسس علم "ديناميكية التكيف العصبي" ماركة مسجلة "Neuro-Conditioning Dynamic - NCD"
- مؤلف ومؤسس علم "قوة الطاقة البشرية" ماركة مسجلة "Power Human Energy - PHE"
- خبير عالمي ومدرّب معتمد في: التنمية البشرية - البرمجة اللغوية العصبية - التتويم بالإيحاء - الريكي - التأمل - الذاكرة.
- مدرّب معتمد لتنمية الشركات والمؤسسات والهيئات الحكومية من حكومة كيبيك بكندا.
- دكتوراه في علم المتياقريفا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على 23 دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق.
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال - كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات هي الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والاندونيسية، حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من مليون شخص في محاضراته ودوراته وأسياته حول العالم.
- يحاضر ويدرب بثلاث لغات هي الإنجليزية والفرنسية والعربية.
- مؤلف ومقدم لعدة برامج تليفزيونية ناجحة شاهدها ملايين من المشاهدين حول العالم.
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام 1969.
- د. الفقي مفكر وكاتب وباحث ومحاضر ومدرّب ومعلم ويعتبر من أكثر العلماء تأثيراً على بناء شخصية الإنسان ومساعدته على تحقيق أهداف حياته.
- يعيش د. الفقي في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوأم نانسي ونرمين وأحفادهما مالك وزيناد وكيلا وحنة.